



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt für Stadt und
Landkreis Regensburg

**Gesundheitsförderung
und Gesundheitshilfe**

Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg
Telefon 0941 4009-760 oder 4009-740
Telefax 0941 4009-764
sozialdienst@lra-regensburg.de

Informationen und psychosoziale Hilfen in Zeiten von Corona

Verlässliche Informationen

- www.coronavirus.bayern.de Infos über die aktuelle Lage in Bayern, Rechtsverordnungen und FAQs vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- <https://www.lgl.bayern.de/> Zahlen und Fakten von - [Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit](#) (LGL)
- www.rki.de Infos für Fachöffentlichkeit [Internetseite des Robert Koch-Instituts](#).
- www.infektionsschutz.de Infos für Bürger*innen mit Erklärvideos
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> umfassende und vielseitige Infos der BZgA

Aufklärung zum Coronavirus für Geflüchtete und Migrant*innen online in 15 Sprachen

- <https://corona.sprachwahl.info-data.info/> Ethno-medizinisches Zentrum
- <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> mental health europe
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> Beauftragte der Bundesregierung für Migration etc

Hotlines

- Tel: **0941 4009-777** Hotline des Gesundheitsamtes, Mo-Do von 8-12 und 13-16, Fr 8-12 Uhr
- Tel: **0941 944-5000** Hotline des Uniklinikums, täglich, 9 bis 17 Uhr
- Tel: **09131 6808-5101** Hotline des Bay. Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
- Tel: **116 117** Kassenärztlicher Notdienst, nachts, am Wochenende und an Feiertagen
- Tel: **0800/5458668** Kostenlose Hotline des Kinderschutzbundes von 6 bis 22 Uhr
- Tel: **0800 777 22 44** Anonyme Corona-Hotline täglich von 8 bis 20Uhr
- Tel.: **022871002425** „SeeleFon“ für Flüchtlinge“, Mo-Mi von 10-12 und 14-15 Uhr

Digitale Angebote zur psychischen Gesundheit

Kampagne „Bitte stör mich“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>

Angebote d. Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Regensburg

- www.ur.de/psychotherapie Anmeldung Psychotherapeutische Sprechstd, Tel: 0941/943-6080
- www.go.ur.de/psychische-gesundheit-blog Selbsthilfeblog

Digitales Angebot zur psychischen Gesundheit der medbo

- <https://www.medbo.de/bleibzuhause/>

Online-Angebote für seelische Gesundheit

- Das Portal psychenet.de bietet wissenschaftlich fundierte Informationen für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen und ihren Angehörigen.
- <https://psychologische-coronahilfe.de> - Informationen und Hilfen von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) für Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind.
 - Hilfe für Familien: z.B. Tipps gegen den Lagerkoller oder bei Schlafstörungen
 - Hilfen für Kinder und Jugendliche: z.B. Tipps gegen Lagerkoller für Kinder /Jugendliche
 - Hilfen für Erwachsene: Mehrere Themenbereiche, u.a. Einsamkeit
 - Infos für Psychotherapeut*innen: insbesondere Hinweise zur Durchführung von Behandlung per Video
- <https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm> Online-Angebot des Max-Planck-Instituts: „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen. Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause“
- Die [KrisenKompass-App der TelefonSeelsorge](#) ist ein kostenloser „Notfallkoffer für die Hosentasche“. Es stehen unter anderem Funktionen bereit, die auch in der Psychotherapie genutzt werden, wie zum Beispiel die Aufzeichnung von Stimmungen als Tagebuchfunktion oder das Anlegen eines *Safety-Plans*.
- Die „[angstfrei.news](#)“ der Deutschen Angst-Hilfe e. V. sind ein Wegweiser für Menschen mit Angsterkrankungen durch die Corona-Informationsflut des Internets und der sozialen Netzwerke. „Angstfreie“ Nachrichten werden kuratiert und täglich um 8:00 Uhr und um 20:00 Uhr zur Verfügung gestellt.
- www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html
- <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> Mental health europe

Wissenschaftlich fundierte und kostenlose Online-Therapieprogramme

- [moodgym](#) ist ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen
- Das [iFightDepressionTool](#) ist ein normalerweise vom Ärzt*innen oder Psychologischen Psychotherapeut*innen begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e. V., das derzeit Betroffenen auch ohne Begleitung zugänglich ist.

Hotlines zur psychischen Gesundheit

- www.bapk.de/angebote/seelefon „SeeleFon für Flüchtlinge“
Tel.: [022871002425](tel:022871002425) in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch
Montag bis Mittwoch von 10 - 12:00 und 14 -15 Uhr

Beratungsangebote und Hilfen

Wer hilft bei was? Übersicht über die wichtigsten regionalen Anlaufstellen https://www.kiss-regensburg.de/fileadmin/user_upload/KISS_Regensburg/Dokumente_neue_Webseite/Corona/2020-12-15_%C3%9CbersichtHilfeninR.pdf wie z.B.

- Helferkreise und Nachbarschaftshilfen
- Sucht
- Gewalt
- Trauer
- Schwangerschaft, Kinder, Jugendliche, Familie
- Medizinische Hilfen
- Seelische Probleme / Psychische Krisen, z.B. Sozialpsychiatrische Dienste, Cafe Insel

Krisenintervention für Kinder

- **Telefonische Krisenberatung, Tel 089/ 997 40 90 20**, Mo - Fr von 10 bis 14 Uhr
- **Infomaterial** und Handreichungen zum Download www.aetas-kinderstiftung.de
- **Onlineberatung** www.aetas-kinderstiftung.de

Beratung junger Menschen und Familien in Krisen

- **Tel: 0800/5458668** (6 bis 22 Uhr) und
- www.kopfhoch.de (rund um die Uhr) durch ehrenamtliche Fachkräfte

Seelische Gesundheit im Alter

- **„Zeit zum Zuhören“**, Tel. **0941/4009 – 531** Hotline des Landratsamtes Sachgebiet Senioren und Inklusion: Neutrales, kostenfreies, psychosoziales Entlastungsangebot für pflegende Angehörige und Personen, die sich isoliert oder zunehmend einsam fühlen.
- **Offenes Ohr für Senior*innen, Tel: 0941 /507-3541** Hotline der Stadt Regensburg von Montag bis Donnerstag 8.30 - 16 Uhr und Freitag von 8.30 -11.30 Uhr
- **Telefonberatung für Senior*innen, Tel: 0941 / 58515-54**, Malteser Hilfsdienst e.V., Telefonbesuchsdienst Regensburg - www.malteser-regensburg.de

Geistliche Begleitung

- www.corona-seelsorge@gmx.de (Katholische Online-Seelsorge in Zeiten der Corona-Pandemie mit Hotlines für Erwachsene, Jugendliche und junge Erwachsene, für Seelsorger*innen (Fachberatung) - bei Krankheit, Suizidgedanken, Gewalt ...)
- <http://www.haus-werdenfels.de/geistliche-begleitung-2017/geistliche-begleiter-2019.html>
Direkte Kontaktaufnahme mit der gewünschten Begleitperson per E-Mail oder Telefon

Kontaktstellen bei Behinderung

- <https://www.regensburg.de/leben/inklusion/beratung-fuer-behinderte-menschen>
- <https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/senioren-inklusion/beratung-unterstuetzung/>
- www.eutb-bayern.org

Kontaktstellen bei Migration

- <https://www.regensburg.de/fm/121/migrationsfachdienste-13032017.pdf>
- [2020-12-10-wegweiser_migration_u_psyche.pdf](https://www.regensburg.de/2020-12-10-wegweiser_migration_u_psyche.pdf) ([landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de))

Vielfältige Informationen aus den Verwaltungen von Stadt und Landkreis Regensburg

- <https://www.regensburg.de/aktuelles/coronavirus>
- <https://www.landkreis-regensburg.de/unser-landkreis/aktuelles/coronavirus/>

Corona-Maßnahmen für Geschäfte - Wirtschaftsförderung – Kurzarbeit

- **Tel: 0941 4009-777** oder **-206** Landratsamt Regensburg Geschäftsöffnungen/-schließungen
- **Tel: 0941 5071322** Ordnungsamt Stadt Regensburg: Geschäftsöffnungen bzw. -schließungen
- **Tel: 0941 507-1852** Hotline der Stadt Regensburg, Amt für Wirtschaftsförderung: Mo - Do von 8 - 16, Fr 8 - 12 Uhr: Informationen zu Fördermaßnahmen und Fördergelder für Unternehmer*innen und Betriebe in der Stadt Regensburg
- **Tel: 0941/4009-593** Hotline des Landratsamtes: Informationen für Unternehmen und Betriebe im Landkreis Regensburg zu Fördermaßnahmen - wirtschaft@landratsamt-regensburg.de
- Weiteres auf den Internetseiten des Bayerischen Wirtschaftsministeriums bzw. der Bundesagentur für Arbeit (Kurzarbeitergeld)
- Der Antrag auf Verdienstausschlag (regierung.oberpfalz.bayern.de) gilt nicht für Arbeitnehmer*innen, die wegen der pandemiebedingten Veranstaltungsverbote und Betriebsunterbrechungen einen Verdienstausschlag erleiden. Infos hierzu Regierung der Oberpfalz, Tel. 0941/5680-1141.
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/Kurzarbeitergeld-Covid-19>
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg/startseite> Kurzarbeitergeld zu Covid 19



Hinweise:

- Diese vom Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg (Adresse siehe oben rechts) herausgegebene Übersichtsinformation erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Anregungen bitte gerne an sozialdienst@landratsamt-regensburg.de oder Tel: 0941 4009-760
- Unter folgendem Link ist die jeweils aktuellste Ausgabe abrufbar:
<https://www.landkreis-regensburg.de/buergerservice/gesundheit-verbraucherschutz/gesundheitsfoerderung-hilfe/?beratung-von-menschen-mit-psychischer-erkrankung-undoder-behinderung-sowie-der-angehoerigen&orga=93262>