

Ausnahmesituation COVID-19 – Praktische Hilfen für den sozialen Alltag, die Fortsetzung von Psychotherapien und den Erhalt der psychischen Gesundheit Konkrete Hilfe-Rufnummern und Tipps für den Alltag

München, 15. April 2020. Das Alltagsleben nach Ostern 2020 hat wenig gemeinsam mit dem Alltag vom Januar 2020. Bedingt durch die Krise, welche die COVID-19-Pandemie ausgelöst hat, ist fast alles anders. Gesegnet mit über 70 Jahren Frieden sind nun auch Deutschland und Europa von der weltweiten Corona-Krise gebeutelt. Diese verlangt unserer Gesellschaft und jedem Einzelnen deutlich mehr ab als sonst. Zwar ist die körperliche Gesundheit eine der wesentlichen Stützen der Alltagsbewältigung. Der Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit ist in dieser Ausnahmesituation jedoch mindestens genauso wichtig. Diese hilft, mit Besonnenheit und Gelassenheit durch den Tag zu kommen oder sich nicht von der über alles dominierenden Berichterstattung zur Krise überwältigen zu lassen. Auch die ungewohnten Ausnahmen mit Familie pur, Home Office mit Home Schooling von Null auf Hundert oder plötzlicher Einsamkeit können damit abgefangen werden.

Sehr viele Deutsche waren schon vor der Krise in psychotherapeutischer Behandlung oder haben die Aufnahme einer solchen angestrebt. Die radikale Kontakteinschränkung durch die Bundes- und Landesregierungen hat trotz Erlaubnis von Arztbesuchen diesen Menschen das Leben noch schwerer gemacht. Hoffnung bietet nun die seit Anfang April politisch erlaubte Lockerung von Regelungen zu Online-Therapien oder Telefonsprechstunden sowie eine hochgefahrere Erreichbarkeit von bundesweiten Hilfe-Rufnummern.

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist die Situation besonders schwierig. Symptome wie Ängste, Niedergeschlagenheit, Panik, Zwänge oder Aggressionen können sich durch die momentane Situation verstärken. Dazu kommt, dass viele Möglichkeiten des sozialen Kontakts und der sozialen Unterstützung, aber auch gewohnte professionelle Hilfsangebote wegfallen, weil kein persönlicher Kontakt mehr möglich ist.

Allerdings werden derzeit mehr und mehr Hilfsangebote ins Leben gerufen, die per Telefon oder elektronischer Medien Unterstützung anbieten. Auch bereits bestehende Hilfsangebote stellen immer mehr auf Online-Angebote um. So bieten immer mehr Psychotherapeuten Therapiesitzungen per Videotelefonie oder per Telefon an.

Sofort Hilfe holen, nicht zuwarten!

Wenn akute Schwierigkeiten mit der Bewältigung der Situation vorliegen und nicht auf einen Therapieplatz gewartet werden kann, helfen folgende telefonische Angebote dieser Linkliste schnell weiter:

- [Telefonseelsorge 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 22](#)
- [Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen 08000 116 016](#)
- [Nummer gegen Kummer Kinder und Jugendtelefon 116 111](#)
- [Nummer gegen Kummer Elterntelefon 0800-111 0 550](#)
- [Coronakrise: Die stern-Seelsorge: 30 Experten helfen Ihnen](#)

Zum gesamten Hilfebereich mit Alltagstipps auf [therapie.de](https://www.therapie.de):

<https://www.therapie.de/aktuelles/artikel/psychotherapie-in-zeiten-von-corona/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de