

Webinfos für Angehörige und Betroffene von Corona

8 hilfreiche Tipps für seelische Gesundheit

Die derzeitigen Situation, in der sich der Coronavirus weiter ausbreitet, kann psychisch belastend sein. Mental Health Europe, ein Netzwerk für Betroffene und Gesundheitsdienstleister aus dem Bereich seelische Gesundheit, hat 8 hilfreiche Tipps für seelische Gesundheit in Zeiten von Corona veröffentlicht. Das Pfalzkrankenhaus hat sie ins Deutsche übersetzt:

<https://www.pfalzkrankenhaus.de/nc/aktuelles/detail/8-hilfreiche-tipps-fuer-seelische-gesundheit/>

Informationen der Psychosomatik Unimedizin Mainz

Blieben Sie gesund und pflegen Sie Ihre Beziehungen während der Corona-Pandemie

<https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/startseite/informationen-fuer-interessierte-buerger.html>

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen - Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten

Der Text von Frank Jacobi, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Psychologischen Hochschule Berlin ist verfügbar unter:

https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/

Psychische Hilfen in Zeiten von Corona auf Youtube - Psychologeeek

<https://www.youtube.com/watch?v=hU3YgeiUH0k>

- Sport, Tanzen
- Meditation
- Gemeinsam Telefonieren am besten mit Videofunktion
- Mediennutzung begrenzen, Nachrichten z.B. nur 1x am Tag
- Kontrolle Alltagsstruktur: Aufstehen, Arbeiten, Mittagspause, Feierabend, Tagesplan mit Aufgaben zB. Sprache lernen

Eltern Wissen in Zeiten von Corona

Online Themenheft Nr. 18 vom AGJ Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.

Das Coronavirus stellt uns vor große Herausforderungen. Wie können Sie als Familie die kommenden Wochen gut überstehen? Wie können Sie mit Unsicherheit, Furcht und Ängsten umgehen und Ihre Kinder bestmöglich begleiten? Wie können Sie die Zeit sinnvoll gestalten?

Themenheft zum Download:

<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen/417-ew-corona>