

„Wenn du nicht weiter weißt,  
...erinnere dich an all die Dinge,  
die du in deinem Leben  
bereits geschafft hast!“

# CORONAVIRUS

HERAUSFORDERNDE ZEITEN GEMEINSAM BEWÄLTIGEN



## INFORMATIONEN ZU PSYCHOTHERAPIE

Alle psychotherapeutischen Behandlungen können über Telefon und Internet zu den gleichen Bedingungen wie zuvor fortgesetzt werden. PatientInnen werden nicht alleine gelassen, sondern haben die Möglichkeit via Telefon oder Videotelefonie mit der PsychotherapeutIn in Kontakt zu bleiben.

### VERRECHNUNG

Die Stunden können bei den Krankenkassen abgerechnet werden, wie wenn die Therapie in der Praxis Face-to-Face stattgefunden hätte. Dies gilt für die Zeit der Corona-Krise.

### KRANKENVERSICHERUNGEN

Folgende Krankenversicherungen haben die Fortsetzung der Abrechnungsmöglichkeit zugesagt:

- ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse),
- BVAEB (Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau),
- SVS (Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen),
- KFA (Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien)

### INFORMATIONEN

Setzen Sie sich mit Ihrer PsychotherapeutIn in Verbindung, diese informiert Sie über den Ablauf!

### PSYCHOTHERAPEUTINNEN FINDEN

PsychotherapeutInnen finden Sie über die PsychotherapeutInnen-Suche des ÖBVP, wo Sie nach Schwerpunkt und Region auswählen können: [www.psychotherapie.at/psychotherapeutinnen-suche](http://www.psychotherapie.at/psychotherapeutinnen-suche)



## PSYCHOTHERAPEUTISCHE HOTLINES

### FÜR FRAGEN ODER PSYCHISCHE ANLIEGEN

gibt es folgende Hotlines (werden laufend ergänzt auf der ÖBVP-Website unter [www.psychotherapie.at/coronavirus-hotlines](http://www.psychotherapie.at/coronavirus-hotlines))

<b>BURGENLAND</b> TEL. 02682 24690	BERATUNGSHOTLINE DES BLP, IPR & ÖGK MONTAG - SAMSTAG 10:00 - 12:00 UHR
<b>KÄRNTEN</b> TEL. 0664 730 101 47	KRISEN-HOTLINE DES KLP TÄGLICH 08:00 - 20:00 UHR
<b>NIEDERÖSTERREICH</b> TEL. 0800 20 20 16	NÖ KRISENTELEFON RUND UM DIE UHR!
<b>OBERÖSTERREICH</b> TEL. 0732 2177	KRISENHILFE OBERÖSTERREICH RUND UM DIE UHR!
<b>SALZBURG</b> TEL. 0662 433351	KRISENHOTLINE RUND UM DIE UHR!
<b>TIROL</b> TEL. 0800 400 120	CORONA-SORGEN-HOTLINE TIROL TÄGLICH VON 08:00 - 20:00 UHR
<b>VORARLBERG</b> TEL. 05572 21463	KRISENTELEFON DES VLP TÄGLICH VON 08:00 - 20:00 UHR
<b>FRAUEN-HOTLINE</b> TEL. 0800 222 555	HOTLINE FÜR VON GEWALT BETROFFENE FRAUEN RUND UM DIE UHR!
<b>FÜR GEHÖRLOSE</b> TEL. 0676 59069 55	VIDEOTELEFONIE FÜR GEHÖRLOSE VIA ZOOM DIPL.PÄD.IN SABINE EGG, NUR NACH TEL. TERMINVEREINBARUNG
<b>TELEFONSEELSORGE</b> TEL. 142	RUND UM DIE UHR!
<b>RAT AUF DRAHT</b> TEL. 147	RUND UM DIE UHR!



## ALLGEMEINE CORONAVIRUS-HOTLINES

**TEL. 0800 - 555 621** rund um die Uhr  
ALLGEMEINE FRAGEN ZUR ÜBERTRAGUNG,  
SYMPTOMEN UND VORBEUGUNG

**TEL. 1450** rund um die Uhr  
BEI VERDACHT AUF ERKRANKUNG UND NUR, WENN SIE KONKRETE SYMPTOME  
WIE FIEBER, HUSTEN UND ATEMBESCHWERDEN HABEN

# QUARANTÄNE, HEIMARBEIT, HOME-SCHOOLING ETC. MOMENTAN IST ALLES ANDERS!

Wir alle werden derzeit mit Situationen und Sorgen konfrontiert, die wir wohl in dieser Form noch nie hatten. Nach den Anweisungen unserer Bundesregierung verbringt jeder seine Zeit nun, bis auf wenige Ausnahmen, ausschließlich zu Hause.



## FAMILIE

### ORGANISATION

Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie den Tag/die Woche strukturieren wollen. Sowohl Aufgaben sollten aufgeteilt als auch gemeinsame Freizeitgestaltung überlegt werden. Putzen, kochen, aufräumen etc. alles in Absprache mit den anderen Familienmitgliedern organisieren und altersgerecht einteilen.

### ALTERSGERECHT

Mit jüngeren Kindern empfiehlt es sich, die Tagesstruktur in einen Stundenplan zu packen. Mit den Älteren wird man bezüglich Tageseinteilung eher Vereinbarungen treffen und um eigenständige Verantwortung und Verständnis bitten.

### BILANZ

Vielleicht finden Sie am Abend Zeit, Bilanz zu ziehen. Wie ist der Tag gelaufen, wer hat sich wo eingebracht – vergessen Sie nicht, Ihre Kinder zu loben, wenn Sie den Tag und die Aufgaben gut gemeistert haben. Was nicht geklappt hat, wird neu diskutiert.

### CHANCE

Es ist eine gute Möglichkeit, familiäre wechselseitige Hilfe zu leisten, häusliche Aufgaben zu lernen und Wertschätzung für die Leistung anderer zu erbringen. Das festigt die familiäre Basis.



## PAARE

### DIE TAGESSTRUKTUR MITEINANDER BESPRECHEN

Wer macht was im Haushalt? Arbeit und Freizeit gemeinsam auf- und einteilen. So hat jeder seine Aufgaben und Streit kann vermieden werden.

### ACHTSAMKEIT UND RESPEKTVOLLES MITEINANDER

Dies kann in dieser Ausnahmesituation bewusst geübt werden.

### DIE BEWÄLTIGUNG DER AUSSERGEWÖHNLICHEN HERAUSFORDERUNG BESPRECHEN

Wer braucht was? Was nervt?  
Was könnte anders laufen? Was passt gut?

### AUF DEN SPASS UND DIE ZWEISAMKEIT NICHT VERGESSEN

Dankbar sein für die neugewonnene Zeit zusammen, über lustige Erlebnisse sprechen, etwas zusammen machen, das man sonst im Alltag nie macht wie z.B. ein neues Kartenspiel ausprobieren.



## ÄLTERE MENSCHEN

### RISIKOGRUPPE

Falls Sie zur sogenannten Risikogruppe gehören bzw. über 60 Jahre alt sind, ersuchen Sie Nachbarn oder Bekannte, für Sie den Einkauf zu besorgen, damit Sie nicht außer Haus gehen müssen.

### UNTERSTÜTZUNG WIEN

In Wien gibt es die Hotline 01/4000-4001 wo sich ältere Menschen melden können, wenn sie Unterstützung brauchen – etwa für die Besorgung von Lebensmitteln und Medikamenten.

### UNTERSTÜTZUNG BUNDESLÄNDER

Auch viele andere Gemeinden bieten dieses Service an, erkundigen Sie sich telefonisch bei Ihrem Gemeindeamt – dort wird man Ihnen sicher helfen!

### PSYCHOTHERAPEUTISCHE HOTLINES

Falls Sie alleine ohne Familie zu Hause sind, sich einsam oder krank fühlen und jemand zum Reden brauchen, gibt es Stellen, an die Sie sich telefonisch wenden können (siehe Seite 2).

# WIR HABEN EIN PAAR TIPPS, WIE SIE GUT UND STRUKTURIERT DURCH DEN TAG KOMMEN



## **NUTZEN SIE DIE ZEIT, UM KONTAKTE AUFZUFRISCHEN**

Telefonate oder Chats mit lieben Freunden und der Familie, die im Alltag oft zu kurz kommen, sind jetzt dran.



## **MACHEN SIE SICH IHR PERSÖNLICHES „DREAMBOARD“**

Schreiben Sie eine Art Wunschliste, was Sie noch alles in Ihrem Leben erleben wollen bzw. nach der Corona-Krise machen wollen. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude!



## **SPIELEN ODER BASTELN SIE MIT IHREN KINDERN**

Endlich hat man auch im Alltag etwas mehr Zeit, um zu spielen, zu kuscheln oder etwa Osterdeko zu basteln.



## **DOSIEREN SIE DEN MEDIENKONSUM ÜBERLEGT**

Permanenter Medienkonsum (TV, Facebook, Instagram, Internet etc.) kann uns schnell überfordern. Informieren Sie sich zwar täglich über die aktuellen Geschehnisse, aber nicht im „Live-Ticker“. Planen Sie die „Medienzeit“ auch in Ihren Tag ein und schalten Sie dazwischen auf „offline“!



## **WAS TUN, WENN ES ZU STREIT UNTEREINANDER KOMMT ODER SICH AGGRESSIONEN AUFBAUEN?**

Gehen Sie in ein anderes Zimmer, öffnen Sie kurz das Fenster und atmen Sie frische Luft ein! Schalten Sie entspannende Musik ein! Hilfreich ist auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder eine kleine Laufrunde ums Haus!



## **FÜR DEN ERNSTFALL!**

Frauen, die von Gewalt betroffen sind, steht zu jeder Tages- und Nachtzeit die Telefonnummer 0800 - 222 555 mit Expertinnen zur Seite. Eine Onlineberatung ist – parallel zur telefonischen Beratung – täglich in der Zeit von 15.00 bis 22.00 Uhr unter [Haltdergewalt.at](http://Haltdergewalt.at) erreichbar. Weitere Informationen unter [Frauenhelpline.at](http://Frauenhelpline.at).



## **ALTE HOBBIES WIEDERENTDECKEN**

Holen Sie Ihr altes Musikinstrument aus dem Kasten und spielen Sie wieder einmal darauf! Mit Hilfe von Youtube-Tutorials gelingt es vielleicht einfach Ihr Können wieder aufzufrischen. Haben Sie schon mal daran gedacht, ein Bild zu malen? Das entspannt und danach haben Sie etwas zum Weiterschenken oder zum selber Aufhängen!



## **BEISPIELE, WAS SIE AN EINEM TAG ZU HAUSE ALLES MACHEN KÖNNEN**

- ⌘ Ein Buch lesen
- ⌘ Fenster putzen
- ⌘ Sportübungen machen
- ⌘ Meditieren
- ⌘ Kästen aufräumen
- ⌘ Fotos sortieren bzw. Fotobücher online bestellen
- ⌘ Film schauen
- ⌘ Lecker kochen
- ⌘ Heim-Spa/Wellness-Tag einlegen
- ⌘ Mit Freunden/Familie telefonieren bzw. Videotelefonieren
- ⌘ Neue Stylings ausprobieren – stylen Sie Ihre Haare anders, neuer Make-up Look
- ⌘ Gemeinsam neue Kochrezepte ausprobieren