

HILFREICHE ANGEBOTE WÄHREND DER CORONA PANDEMIE

BEHANDLUNG UND BERATUNG

STATIONÄRE UND AMBULANTE BEHANDLUNGSANGEBOTE BLEIBEN GRUNDSÄTZLICH BESTEHEN!

Behandlungszentrum Solingen der LVR-Klinik Langenfeld

Die psychiatrischen und gerontopsychiatrischen **Ambulanzen** im Behandlungszentrum Solingen sind geöffnet und bieten kurzfristige Termine an. Diese erfolgen unter Wahrung der Hygiene- und Abstandsregelung. Neben persönlichen Kontakten finden mit bekannten Patient*innen auch Telefontermine statt. Die Ambulanz erreichen Sie montags bis freitags von 8 - 16.30 Uhr

Kontakt: 0212 380848 60

Eine **stationäre und teilstationäre Behandlung** in unserem Behandlungszentrum in Solingen ist auch weiterhin möglich. Durch besondere Besuchs- und Ausgangsregelungen unserer Patient*innen erfolgt eine Reduktion des Kontaminationsrisikos. Bei Aufnahmewunsch erreichen Sie uns montags bis freitags von 8 - 18 Uhr. In einem persönlichen Gespräch wird mit Ihnen die Aufnahmeindikation und das weitere Prozedere besprochen.

Kontakt: 0212 380848 0

Bei **Notfällen**, auch in der Nacht oder am Wochenende können Sie sich natürlich jederzeit an die Zentrale der LVR-Klinik in Langenfeld wenden. Diese erreichen Sie durchgehend.

Kontakt: 02173 102 0

Psychosozialer Trägerverein Solingen

Der **telefonische Krisendienst** ist rund um die Uhr für Sie da. Die Erstberatung und die Angebote des klinischen Bereichs stehen weiterhin zur Verfügung. Viele Ratsuchende nutzen die Möglichkeit, zunächst telefonisch Kontakt aufzunehmen, um dann gemeinsam zu entscheiden, wie es weitergeht.

Kontakt: 0212 24821 0

Der „**Runde Tisch**“ auf der Kölner Str. 1 – der offene Treff des Sozialpsychiatrischen Zentrums – kann wegen der Hygieneanforderungen derzeit jeweils nur von 5 Klienten gleichzeitig genutzt werden. Für weitere Informationen zur Nutzung des Runden Tisches rufen Sie uns gerne an.

Kontakt: 0212 24821 50

Sana Klinikum Remscheid

Zentrum für Seelische Gesundheit des Kindes- und Jugendalters, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Kontakt: 02191 13 3805

Städtisches Klinikum Solingen

Das Klinikum Solingen hat wichtige Informationen und Veränderungen im Zusammenhang mit dem Corona-Virus auf seiner Website veröffentlicht.

https://www.klinikumsolingen.de/start/newsdetail/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=244&cHash=5154ddddd68317d52eb390cebe5224ac2

Die niederschweligen Angebote sind in der Regel noch verfügbar. Die unten aufgeführten Einrichtungen und Beratungsstellen vereinbaren Termine, die dann telefonisch oder per Video durchgeführt werden. Darüber hinaus finden telefonische und mit vorheriger Absprache sowie unter Einhaltung der vom Land NRW vorgegebenen Richtlinien persönliche Beratungen statt.

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Solingen

Aufgrund des Zutrittsverbots für die Gebäude der Stadtverwaltung findet die Beratung zurzeit telefonisch statt. Alle eingehenden Fragestellungen werden bearbeitet.

Aufsuchende Hilfen werden nach telefonischer Absprache in Notfällen durchgeführt.

Kontakt: 0212 290 2765 oder 0212 290 4443

Selbsthilfebüro Solingen

Die telefonische Beratung findet weiterhin statt. Zwar können sich die Selbsthilfegruppen aktuell nicht treffen, aber Telefonate und Chats bieten eine Alternative.

Kontakt: 0212 290 2729

Familien- und Erziehungsberatungsstelle, KIPS (Kinder psychisch erkrankter Eltern) der Arbeiterwohlfahrt

Telefonberatung oder Videoberatung nach Terminabsprache, in Krisenfällen arbeiten wir unter der Beachtung der gängigen Schutzmaßnahmen auch aufsuchend.

Kontakt: 0212 72460

Heimstatt Adolph-Kolping e.V.

Kontakt: 0212 312001

Autismus-Rhein Wupper e.V.

Kontakt: 0212 88020776

Frauen helfen Frauen e.V. (FHF) / Frauenberatungsstelle (FBS) / Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche (FABS) / Psychosoziale Prozessbegleitung (PSPB)

Die Beratungsstellen beraten telefonisch, per Mail und persönlich. Die Frauenberatungsstelle bietet weiterhin verlängerte Telefonsprechstunden, montags bis freitags von 10 - 16 Uhr, an.

Kontakt: (FHF) 0212 – 2543726 / (FBS) 0212 – 55470 / (FABS) 0212 - 586118 / (PSPB) 0212 – 2543726

Jugend- und Drogenberatung anonym e.V.

Die telefonische Beratung findet weiterhin von 9.30 - 12 Uhr statt. Der Kontaktladen Faxte ist aufgrund des Erlasses des Landes NRW zunächst bis zum 03. Mai geschlossen. Jeden Freitag besteht für Betroffene von 12 - 14 Uhr die Möglichkeit, ihre Spritzen zu tauschen.

Kontakt: 0212 204454

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. – ambulant betreutes Wohnen

Es finden weiterhin persönliche und telefonische Beratungen unter Berücksichtigung der vorgegebenen Schutzmaßnahmen statt.

Kontakt: 0212 2063823 oder 0151 54326170

Die **Praxen der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte** bieten weiterhin, unter Berücksichtigung der vorgegebenen Schutzmaßnahmen, Behandlungen an. Diese finden direkt in der Praxis per Telefonberatung oder per Video statt.

Hilfreiche Informationen finden Sie ebenfalls auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung: <https://coronavirus.nrw/category/patienteninfos/>

TELEFONISCHE & DIGITALE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

SOLINGEN

Solinger Hotline für alle Fragen zum Thema Corona-Virus
Montag bis Freitag 7 - 19 Uhr / Samstag, Sonntag 8 - 18 Uhr
Kontakt: 0212 290 2020

Notfalltelefon für alleinstehende Menschen, die sich in der Krise nicht alleine helfen können (eingesetzt durch die Solinger Wohlfahrtsverbände)
Kontakt: 0212 8807 3299

Notfalltelefon für Familien in Krisen (Coppelstift - Psychologische Beratungsstelle der Stadt Solingen) Montag bis Freitag 8 - 12 Uhr
Kontakt: 0212 2313 4811 oder per E-Mail: coppelstift@solingen.de

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
(incl. Ausstellung der Beratungsbescheinigung nach § 219)
Montag bis Freitag 9 - 15 Uhr
Kontakt: 0212 - 2313 4810 oder per E-Mail: coppelstift@solingen.de

Beratung durch den **Solinger Kinderschutzbund**
Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr
Kontakt: 0212 - 18393 oder per E-Mail: info@kinderschutzbund-solingen.de

Facebookgruppe „Solingen hilft sich #CoronaCareSG“
hier bieten Mitglieder Hilfen an: <http://www.facebook.com/groups/coronacaresg/>

Info-Hotline der Wirtschaftsförderung
Die Wirtschaftsförderung Solingen bietet allen Solinger Unternehmen unter einer Servicenummer Informationen rund um das Thema „Wirtschaft und Corona-Virus“ an.
Kontakt: 0212 - 249 4-888

Die wichtigen Rufnummern und aktuelle Statistiken zum Corona-Virus finden Sie auf der Website der Stadt Solingen. Diese Informationen werden regelmäßig aktualisiert:
<https://www.solingen.de/de/inhalt/coronavirus-beratung/>
<https://www.solingen.de/de/inhalt/coronavirus/>

ALLGEMEIN

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder **0800 111 0 222** (kostenfrei)

Fachlich moderiertes **Online-Forum zum Erfahrungsaustausch:**
www.diskussionsforum-depression.de

Deutschlandweites **Info-Telefon Depression**

0800 33 44 5 33 (kostenfrei)

„**Kompass für die seelische Gesundheit**“ Telefonische Beratung rund um das Thema psychische Erkrankung, als Orientierungshilfe für alle Betroffenen und Interessenten. **0212 233 932 667**

Krisen-Hotline für Alleinerziehende in NRW

(Angebot des Verbandes allein erziehender Mütter und Väter NRW)

0201 8277 4799

Hilfetelefon zur Beratung bei „Gewalt gegen Frauen“

0800 011 601

„**Nummer gegen Kummer**“ Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche

0800 116 111 sowie für Eltern **0800 111 0550**

E-Mailberatung für junge Menschen:

www.u25-deutschland.de oder www.jugendnotmail.de

Das Online-Programm **iFightDepression** ist ein internetbasiertes, kostenfreies Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen ab 15 Jahren. Es unterstützt Betroffene beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. Durch Übungen lernen sie zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt, eine Ärztin oder Psychologischen Psychotherapeut*in voraus – denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind. Da viele Patient*innen durch das Corona-Virus zuhause bleiben müssen und Hausärzt*innen an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm nun für 6 Wochen auch ohne Begleitung zugänglich. Sie können sich formlos über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.

KrisenKompass ist eine App, die Dank ihrer Funktionsweise eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Angeboten, wie einer Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, können positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder gespeichert und ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente zusammengestellt werden. Darüber hinaus werden Materialien zur Verfügung gestellt, die in Krisensituationen hilfreich sind. Hinweise zu beruhigenden Techniken sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur Telefonseelsorge und Anlaufstellen in Solingen sind ebenfalls enthalten.

Die **Deutsche Angst-Hilfe e.V.** bietet einen Wegweiser für Betroffene an, welcher durch die Informationsflut des Internets und den sozialen Netzwerken führt:

<https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>

Die **Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)** hat unter Berücksichtigung sensibler Daten von Selbsthilfegruppen, erste Empfehlungen für virtuelle Gruppentreffen zusammengestellt:

<https://www.nakos.de/data/Autorenbeitraege/2020/NAKOS-Corona-Videokonferenzen.pdf>

Das **Institut für soziale Interventionen e.V.** hat eine Telefon-Hotline für Menschen eingerichtet, die sich ängstigen oder mit Unsicherheiten, Einsamkeit und Nöten rund um die schwierige Situation in Zeiten von Corona zu kämpfen haben.

Montag bis Freitag 16 - 18 Uhr

Kontakt: 0203 3934 8189

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Die Deutsche Stiftung Depressionshilfe und die Mitglieder des Solinger Bündnisses gegen Depression raten Betroffenen, sich abzulenken, aktiv zu bleiben und das Gespräch mit Freunden und Familie zu suchen.

Üben Sie sich in der Akzeptanz der aktuellen Einschränkungen. Dazu kann helfen, dass Sie sich immer wieder bewusstmachen, wozu diese Maßnahmen dienen. Konzentrieren Sie sich nicht nur auf die erlebten Einschränkungen, sondern auch darauf, was innerhalb dieser Einschränkungen noch möglich ist.

Was helfen kann:

- **Strukturieren Sie Ihren Tag:** vom Aufstehen über Arbeits-/Lernzeiten bis hin zu Mahlzeiten, Ruhephasen und Bettzeiten. Die Liegedauer nicht verlängern.
- **Schönes nicht vergessen:** lesen, Serien gucken, Balkon bepflanzen, spazieren gehen, Fahrrad fahren, Sport, das Gesicht in die Sonne halten, Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchführen, Musik hören.
- **Austausch:** tauschen Sie sich mit Freunden und Familie über Ängste aber auch andere Themen per Telefon, Video, E-Mail oder Postkarten und Briefe aus.
- **Therapie:** einige Therapeut*innen bieten Videosprechstunden an
- **Hilfe:** Hausärzt*innen, Fachärzt*innen und psychiatrische Kliniken sind geöffnet und bieten persönliche und telefonische Beratung an.
- **Fakten mindern Ängste:** Nutzen Sie ausschließlich seriöse Quellen um sich zu informieren und checken Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen guttut. Vertrauenswürdige Informationsquellen sind z. B. Hinweise des Bundesgesundheitsministeriums, des Robert Koch-Instituts oder der Weltgesundheitsorganisation.

Weitere hilfreiche Tipps für Ihre seelische Gesundheit und aktuelle Presseartikel zum Thema finden Sie auf der Seite der **DGPPN** (Deutsche Gesellschaft der Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde):

<https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html>

Die Auflistungen sind nicht vollständig. Wir freuen uns auf Anregungen und Informationen.

Solinger Bündnis gegen Depression
c/o LVR-Klinik Langenfeld
Koordination
Katharina Bagner

Tel.: 02173 – 102 22 71

E-Mail: koordination.solingerbuendnis@lvr.de