

## ANLAUFSTELLEN BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

Auch in Zeiten von Corona gibt es viele Angebote.

- » Corona-Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Tel.: (0800) 777 22 44 (täglich 8–20 Uhr)
- » Nummer gegen Kummer (für Eltern und Kinder oder Jugendliche), Tel.: (0800) 111 0 550 (Mo–Fr 9–11 Uhr, Di+Do 17–19 Uhr)
- » Berliner Krisendienst, Tel.: (030) 390 6 310 (täglich rund um die Uhr)
- » Sozialpsychiatrischer Dienst Treptow-Köpenick, Tel.: (030) 902 97 - 60 01
- » Evangelisch/katholische Telefonseelsorge, Tel.: (0800) 111 02 22 (täglich rund um die Uhr)
- » Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung, Tel.: 116117 (täglich rund um die Uhr)
- » In der Versorgungsklinik Ihres Bezirks finden Sie eine Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) und eine interdisziplinäre Notaufnahme (INA).

/// Liegt Ihre Meldeadresse in Treptow/Köpenick:

- » Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) im Krankenhaus Hedwigshöhe, Tel.: (030) 67 41 - 32 20 (Mo–Fr täglich vormittags, nachmittags variable Zeiten)
- » Interdisziplinäre Notaufnahme im Krankenhaus Hedwigshöhe, Tel.: (030) 67 41 - 26 40, Persönliche Vorstellung im Notfall Höhensteig 1, 12526 Berlin,
- » Notruf (Krankenwagen): Tel.: 112
- » Pflegestützpunkte, Tel.: (0800) 5950059

Stand: April 2020

## ANLAUFSTELLEN BEI GEWALT

Sollten Sie Gewalt befürchten oder erlebt haben, finden Sie hier Hilfe:

- » Traumaambulanz der PUK Charité im St. Hedwig-Krankenhaus, Tel.: (030) 23 11 - 18 80 (Mo–Fr 8.30–15 Uhr)
- » Gewaltschutzambulanz der Charité (rechtsmedizinische Dokumentation), Tel.: (030) 450 570 270 (Mo–Fr 8.30–15 Uhr)
- » Weißer Ring, Tel.: 116 006 (täglich 7–22 Uhr)
- » Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen (BIG), Tel.: (030) 611 03 00 (täglich 8–23 Uhr)
- » Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, Tel.: (08000) 116 016 (täglich rund um die Uhr)
- » Lara (Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen), Tel.: (030) 216 88 88 (Mo–Fr 9–18 Uhr)
- » Frauenhäuser in Berlin, <https://www.big-berlin.info/node/145>
- » Männerhaus Berlin, Tel.: (030) 49 916 880 (Mo–Fr 10–12 Uhr)
- » Polizei, Tel.: 110

## KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

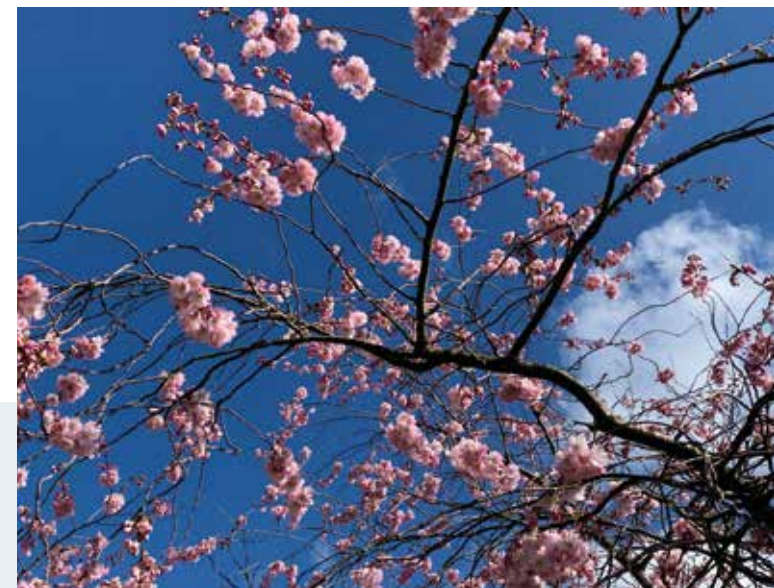
/// Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Höhensteig 1, 12526 Berlin  
Chefärztin: Prof. Dr. med. habil. Vjera Holthoff-Detto  
Internet: [www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de](http://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de)

Das Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)



**Alexianer**  
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN ZEITEN VON CORONA



# Sehr geehrte Damen und Herren,

Das Leben in Corona-Zeiten bedeutet für uns alle eine Umstellung und ist besonders für Menschen mit psychischen Belastungen eine Herausforderung.

*zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit empfehlen wir Folgendes:*

## TAGESSTRUKTUR BEIBEHALTEN

**Sich selbst Struktur zu geben hilft, gesund zu bleiben.**

- //// Wählen Sie die üblichen Zeiten zum Aufstehen und Schlafengehen.
- //// Schlafen Sie nicht tagsüber.
- //// Nehmen Sie regelmäßig Ihre Mahlzeiten ein und trinken Sie ausreichend.
- //// Verzichten Sie auf Alkohol und Drogen zur Gefühlsregulation.
- //// Planen Sie Ihren Tag im Voraus, z. B. mithilfe eines Kalenders.

## SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

**Verbundenheit und Nähe zu unseren Mitmenschen gibt Halt.**

- //// Bleiben Sie möglichst per Telefon, Nachrichten, Videochats oder sozialen Netzwerken in Kontakt.
- //// Unterstützen Sie sich gegenseitig.
- //// Nehmen Sie Kontakt zu Menschen auf, die allein leben und unter der Situation besonders leiden.
- //// Auch Sie selbst sollten nicht davor zurückschrecken, um Hilfe zu bitten. Viele Menschen helfen gern. Bei Einsamkeit kann z. B. der Telefondienst *Malteser Redezeit* unter (030) 348 003 269 erreicht werden.

## AKTIV BLEIBEN

**Füllen Sie Ihren Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten, die das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern.**

- //// Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Trainingsprogramme für Zuhause finden Sie z. B. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter <https://www.bzga.de/> oder bei tip Berlin <https://www.tip-berlin.de/> (Stichwort: Sport).
- //// Internet-Angebote aus dem Kulturbereich, wie Aufnahmen von Konzerten oder Lesungen finden Sie z. B. bei rbb online <https://www.rbb24.de/kultur/> (Stichwort: Kultur in Zeiten von Corona) oder tip Berlin (Stichwort: Corona-Kultur).
- //// Wenn Sie andere unterstützen wollen oder sich zur gegenseitigen Unterstützung vernetzen möchten, können Sie das z. B. auf [www.berlin.de](http://www.berlin.de) tun (Stichwort: bürgeraktiv).

## SICH INFORMIEREN

**Wir alle kennen das Bedürfnis, aktuelle Geschehnisse zu verfolgen. Wählen Sie offizielle Quellen, z. B.:**

- //// Robert Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de))
  - //// Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de); [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de))
  - //// Das Land Berlin ([www.berlin.de/corona](http://www.berlin.de/corona))
  - //// Das Bundeswirtschaftsministerium ([www.bmwi.de](http://www.bmwi.de)) bei finanziellen Sorgen
- Wir empfehlen, sich höchstens 2x täglich zu informieren.

*Wir wünschen Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund.*

*Ihr Team des Krankenhauses Hedwigshöhe*



## BEI KONFLIKTEN

**Man verbringt nun mehr Zeit zu Hause und hat weniger Freiraum für sich. Diese besondere Situation kann Konflikte begünstigen.**

**RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN:** Vereinbaren Sie Stunden, die jede/r für sich verbringt.

**KOMMUNIKATION:** Sprechen Sie Probleme ruhig und offen an.

**NACHSICHT:** Seien Sie in dieser Situation verständnisvoller als sonst, sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber.

**DISTANZ:** Verlassen Sie bei schweren Konflikten den Raum oder machen Sie einen Spaziergang.

**HILFE:** Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe.