

## Hilfsangebote in Zeiten des Coronavirus

Die gegenwärtige Situation stellt uns vor Herausforderungen von ungeahntem Ausmass. Wir werden vor Fragen und Probleme gestellt, die wir uns vor ein paar Wochen noch nicht vorstellen konnten. Viele von uns arbeiten in den eigenen vier Wänden, unterrichten ihre Kinder zuhause, sind isoliert, weil sie zur «Risikogruppe» gehören oder weil sie selber in einer risikohaften Umgebung arbeiten müssen. Wir alle befinden uns in einem ständigen Änderungsprozess, lernen, mit ungewohnten Lebensumständen zurecht zu kommen, zum Beispiel mit physical distance umzugehen, uns zu beschränken oder auch bei schönstem Wetter zuhause zu bleiben.

Es liegt auf der Hand, dass sich die ungewohnten und zum Teil restriktiven Umstände nicht gleich auf alle Menschen auswirken. Umso wichtiger ist es, dass Unterstützungsmassnahmen zur Verfügung stehen, mit denen da und dort etwas Erleichterung geschaffen werden kann.

Inzwischen sind eine Fülle an Hilfsangeboten entstanden, wie der Alltag besser gestaltet werden kann, wo Beratung und Unterstützung zu finden ist, und Hilfe in der Not gefunden werden kann. Wir haben für Sie eine Reihe von Adressen zusammengestellt, wo Sie eine Fülle an Angeboten finden können.

- [Psychotherapeut/Psychotherapeutin finden](#)
- [inCLOUsiv von Pro Mente Sana](#): ein Bewegungsraum im Internet
- [dureschnufe.ch](#) mit vielen nützlichen Tipps für den Alltag
- [loswerde.ch](#) für das Medizinpersonal
- [umgang-mit-angst-vor-coronavirus.com](#)
- [Die dargebotene Hand](#): Telefon 143
- [Schweizerisches Rotes Kreuz](#) hilft betroffenen und gefährdeten Menschen
- [Krebsliga.ch](#): bei Atembeschwerden
- [Lungenliga.ch](#): Empfehlungen zum Coronavirus

Wir bitten Sie, die Empfehlungen des Bundesrats und des Bundesamtes für Gesundheit unbedingt einzuhalten. Nur wenn wir uns alle danach richten, können wir unseren Beitrag leisten, die Pandemie einzudämmen und Leben zu schützen. BLEIBEN SIE ZUHAUSE.