



## **Australian Government**

---

### **Department of Health**

#### **Für Ihr psychisches Wohlbefinden sorgen**

Das Coronavirus betrifft alle. Es hat Menschen in Australien und auf der ganzen Welt beeinflusst. Menschen aus allen Ländern, Kulturen und Verhältnissen haben ihr tägliches Leben verändert, um die Ausbreitung des Virus zu stoppen und ihre Gemeinschaften zu schützen.

Aufgrund der Auswirkungen des Coronavirus fühlen sich viele von uns beunruhigt, gestresst oder allein. Möglicherweise sind Sie auch besorgt über Familie und Freunde in Ihrem Heimatland. Es ist wichtig, dass wir uns in diesen schwierigen Zeiten alle um unser psychisches Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit kümmern.

Möglicherweise haben Sie bei sich selbst Stimmungs- oder Gefühlsveränderungen bemerkt oder diese Veränderungen bei anderen gesehen, wie zum Beispiel:

- sich gestresst oder besorgt fühlen
- niedergeschlagen oder verärgert sein oder sich einfach selbst nicht mögen
- Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen
- Gewichts- oder Appetitveränderungen
- sich überwältigt fühlen und den Alltag schwierig finden.

Einige Menschen haben möglicherweise Angst, mit anderen über ihre Gefühle zu sprechen, weil sie besorgt sind, dass sie als psychisch krank eingestuft werden. Die Realität ist, dass diese Gefühle häufig vorkommen und viele Menschen in der Gemeinde sie auch erleben.

Gehen Sie auf Menschen zu, denen Sie vertrauen, und sprechen Sie mit ihnen. Es kann sich positiv auf ihre psychische Gesundheit auswirken, wenn Sie über Telefon, Video oder soziale Medien mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Teilen Sie Ihre Gefühle mit ihnen und laden Sie sie ein, sich mit Ihnen auszutauschen.

Gesund zu bleiben ist gut für Körper und Geist. Versuchen Sie, eine Routine so weit wie möglich einzuhalten. Bleiben Sie aktiv, indem Sie draußen spazieren gehen, sich im Park strecken und dehnen oder sich zu Hause Bewegung verschaffen. Behalten Sie gute Schlafgewohnheiten bei, essen Sie gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse und schränken Sie den Konsum von Snacks und Getränken mit hohem Zuckergehalt ein.

#### **Hilfe ist verfügbar**

Es ist völlig in Ordnung, um Hilfe zu bitten, wenn Sie das Gefühl haben, Unterstützung zu benötigen, um die gegenwärtig zusätzlichen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, oder wenn Ihnen das Leben schwerfällt. Sprechen Sie mit einem Familienmitglied, Freundin oder Freund, Ihrem örtlichen Allgemeinarzt (Hausarzt) oder einer Gesundheitsfachkraft, der

Sie vertrauen, über Ihre individuellen Bedürfnisse und die nächsten Schritte, die Sie unternehmen können.

Sie können auch jederzeit kostenlos mit einem Berater sprechen, indem Sie den Coronavirus-Unterstützungsdienst für Ihr psychisches Wohlbefinden, den sog. Coronavirus Mental Wellbeing Support Service, unter **1800 512 348** anrufen. Für einen kostenlosen und vertraulichen Dolmetscher rufen Sie **131 450** an und sagen Sie die Sprache, die Sie benötigen. Anschließend können Sie den Dolmetscher bitten, eine Verbindung zum Coronavirus Mental Wellbeing Support Service herzustellen.

Nicht jeder fühlt sich wohl, mit jemandem von Angesicht zu Angesicht zu sprechen, und das ist vollkommen in Ordnung. Sie können Websites mit hilfreichen Informationen finden, Apps und Programme verwenden, um Fähigkeiten aufzubauen und Ihre Fortschritte zu verfolgen, Geschichten und Erfahrungen in Online-Foren austauschen oder über Telefon-, Web-Chat-, Text- und E-Mail-Dienste mit einer Fachkraft sprechen.

Besuchen Sie die Head to Health-Website [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au), um Informationen und Ratschläge zu erhalten und sich mit vertrauenswürdigen, kostenlosen und kostengünstigen australischen Telefon- und Online-Diensten und -Supports für die psychische Gesundheit zu verbinden. Sie enthält auch Links zu Informationen und Ressourcen in Ihrer Sprache.