

# Hilfe, wenn Sie sie brauchen - zur Unterstützung Ihrer psychischen Gesundheit

Die Auswirkungen des Ausbruchs von Coronavirus (COVID-19), die Isolierung und Einschränkungen können dazu führen, dass wir uns ängstlich, gestresst oder überfordert fühlen. Mehr denn je ist es wichtig, auf Ihre psychische Gesundheit zu achten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Hilfe erhalten können.

## Kostenloser 24/7-Coronavirus-Unterstützungsdienst für Ihr psychisches Wohlbefinden

Sie können den Coronavirus-Unterstützungsdienst für Ihr psychisches Wohlbefinden unter **1800 512 348** oder unter <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> erreichen.

Dieser Dienst wurde speziell entwickelt, um Menschen bei der Bewältigung der COVID-19-Pandemie zu helfen. Er ist auch in anderen Sprachen als Englisch verfügbar.

## Zusätzliche psychische Gesundheitsdienste unter Medicare

Die australische Regierung stellt **10 zusätzliche von Medicare subventionierte psychologische** Therapiesitzungen für Australier bereit, die von den COVID-19-Pandemiebeschränkungen betroffen sind. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über den Zugriff auf diese Dienste. Telemedizin (Telehealth) wird zur Verfügung gestellt, sodass Sie einen Termin von zu Hause aus per Telefon oder Video wahrnehmen können.



## Online- und Telefon-Support

Coronavirus hat viele Herausforderungen mit sich gebracht. Informationen, Ratschläge und eine breite Palette kostenloser und kostengünstiger Online- und telefonischer Dienste zur Unterstützung der psychischen Gesundheit finden Sie unter [Head to Health](#). Wenn Sie sich mit einem der unter „Head to Health“ aufgeführten Dienste in Verbindung setzen möchten und kein Englisch sprechen, können Sie den Übersetzungs- und Dolmetscherdienst unter der Nummer 131 450 anrufen.

Sie werden mit einem Dolmetscher in Ihrer Sprache verbunden und nach dem Namen und der Telefonnummer der Organisation gefragt, an die Sie sich wenden müssen. Bleiben Sie in der Leitung, während die Vermittlung Sie und den Dolmetscher mit der Organisation verbindet. Der Übersetzungs- und Dolmetscherservice ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche für die Kosten eines Ortsgesprächs verfügbar.

## Hilfe für unsere Mitarbeiter im Gesundheitswesen

Das Black Dog Institute bietet gezielte Unterstützung für unser Gesundheitspersonal an vorderster Front, einschließlich Altenpflegern. Das Essential Network (TEN) ist **online** oder über Google oder den App Store verfügbar.

Smiling Mind bietet Mitarbeitern des Gesundheitswesens außerdem kostenlosen Zugang zu ihrer Premium-App.

## Dringende psychische Gesundheitshilfe

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, in Not ist, können Sie sich über Lifeline (13 11 14) und die Kids Helpline (1800 55 1800) sofort beraten und unterstützen lassen. Der Selbstmord-Rückrufservice, der sogenannte Suicide Call Back Service, ist ebenfalls verfügbar (1300 659 467).