

Psychohilfe Covid-19

Ist ein vom Südtiroler Sanitätsbetrieb ausgehendes Netzwerk der kompetenten Begleitung, psychologischen Beratung und therapeutischen Behandlung, um den durch die Coronakrise auftretenden psychischen Folgeschwierigkeiten geeignet zu begegnen, die in den nächsten Wochen durch die Ansteckungsgefahr, die rigorose Ausgangssperre und Vermeidung direkter Begegnungen zwischen Menschen, die notwendigen Hygienemaßnahmen und das Herunterfahren der Wirtschaft auftreten werden.

An dem Netzwerk beteiligen sich alle öffentlichen Dienste der psychischen Gesundheit, Südtirols Psychologenkammer, private soziale Organisationen wie Familienberatung, Caritas, EOS, telefono amico, Young and direct, Forum Prävention, Italienisches Rotes Kreuz und Initiativen wie die Europäische Allianz gegen Depression.

Psychohilfe Covid 19 ist der Medizinischen Einsatzleitung zur Bewältigung der Coronainfektionen im Land unterstellt und garantiert die flächendeckende Fortsetzung notwendiger Hilfsmaßnahmen im psychiatrischen und psychologischen Bereich für Mitarbeiter des Gesundheitswesens und für Erkrankte oder Covid-Positive zu Hause in Quarantänesituationen oder an verschiedenen Abteilungen des Krankenhauses.

Genauso steht das Netzwerk aber der Allgemeinbevölkerung beratend zur Verfügung und fördert Verhaltensweisen, die für die Bewältigung der Krise von Nutzen sind und das Erkrankungsrisiko herabsetzen.

In besonderer Weise setzt es sich für gefährdete Gruppen wie Psychisch Kranke, auch psychisch kranke Kinder oder Menschen mit Abhängigkeitsproblemen ein, bietet aber auch Trauernden und Hinterbliebenen fachliche Begleitung.

Psy-Help Covid-19

È sorta in questi giorni una rete di servizi appartenenti all'azienda sanitaria dell'Alto Adige che vuole venire incontro con consulenze psicologiche e trattamenti terapeutici, ai bisogni che stanno sorgendo e che probabilmente potrebbero amplificarsi nelle prossime settimane a causa del rischio di contagio, delle rigorose misure restrittive, dell'assenza di momenti di socialità ed aggregazione come pure dalle misure igieniche attualmente in atto e dalla riduzione dell'attività produttiva.

Alla rete partecipano tutti i servizi dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige che si occupano di salute psicologica e mentale, l'Ordine degli Psicologi della Provincia Autonoma di Bolzano, organizzazioni private come i consultori familiari, Caritas, EOS, Telefono amico, Young and direct, Forum Prävention, Croce Rossa Italiana ed ulteriori iniziative come l'Alleanza Europea contro la Depressione.

Gerarchicamente, Psy-Help COVID 19 fa capo alla stessa la direzione medica che gestisce l'emergenza Coronavirus e vuole garantire in modo capillare la necessaria assistenza psicologica e psichiatrica sia ai collaboratori dell'azienda sanitaria impegnati nell'assistenza ai malati, sia ai pazienti colpiti dal virus, ai soggetti positivi ovvero sottoposti a misure di quarantena, sia ai diversi reparti degli ospedali.

Con lo stesso spirito, questa rete è a disposizione per la popolazione e vuole promuovere comportamenti utili sia a gestire nel miglior modo possibile la crisi attuale, sia a ridurre al minimo i comportamenti che potrebbero favorire il contagio.

In particolare, la rete vuole impegnarsi in modo particolare per quei gruppi particolarmente vulnerabili come gli adulti ed i bambini affetti da malattie mentali, le persone con problemi di dipendenza ma anche coloro che in questo periodo hanno subito una perdita a stanno affrontando un lutto.

Realistischerweise ist davon auszugehen, dass die Einschränkungen und Verhaltensregeln noch 1 bis 2 Monate andauern werden. Psychische Folgeschwierigkeiten werden vermutlich wegen Arbeitslosigkeit und wirtschaftlicher Einbußen, durch Verlustsituationen geliebter Menschen, und infolge der langen Isolation und Abschirmung zeitlich verspätet und verlängert auftreten.

Eine frühzeitige gezielte Information der Bevölkerung, ungefährlicher und hilfreicher Informationsaustausch über elektronische Medien und soziale Netzwerke soll die psychosoziale Schwere der Krise mildern und schützende Verhaltensweisen fördern.

Rechtzeitig einsetzende Vorbeugung macht eventuelle spätere Therapien unnötig, steigert die Lebensqualität in der Isolation und verbessert die Bereitschaft, die einschneidenden Maßnahmen zu akzeptieren und durchzuhalten.

Es sind meistens psychische Erlebnisse wie Angst, Depression, Hypochondrie, Explosivität und Aggressivität, die Personen die Quarantänebedingungen brechen lassen.

Dazu kommen Bewegungsmangel, familiärer oder partnerschaftlicher Streit, übermäßiges Essen, Gewichtszunahme, Apathie.

Gezielte frühzeitige Behandlung psychischer Belastungen, Verletzungen und Störungen mindert das Leid der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Die Angebote stützen sich auf elektronischen, telefonischen oder Videokontakt, der medizinisch unbedenklich ist, und führen nur in dringlichen Ausnahmefällen zu persönlichen Begegnungen.

Ganz allgemein weist Psychohilfe Covid-19 darauf hin, dass es keine Schande, sondern von großem Vorteil ist, wenn Menschen, die seelische Belastungen spüren, sich aktiv selbst Beistand suchen.

Für telefonische oder Videopsychotherapien stehen auch viele privat arbeitende

Appare realistico stimare che le attuali misure restrittive si protraggano almeno per i prossimi due mesi. È verosimile quindi aspettarsi che le conseguenze psicologiche prodotte della disoccupazione, dalla perdita di posti di lavoro, dai lutti e del prolungato isolamento possano avere una manifestazione ritardata nel tempo e prolungata.

Da questa prospettiva, una tempestiva e mirata informazione della popolazione e lo scambio d'informazioni fondate ed utilizzabili sui mezzi di comunicazione elettronici e sui social media dovrebbero attenuare l'impatto psicosociale della crisi e promuovere comportamenti protettivi.

La tempestiva messa in atto di misure preventive rende superfluo un intervento terapeutico più tardivo ed intenso e migliora la qualità di vita durante l'isolamento come pure la disponibilità nella popolazione, ad accettare e a sostenere le misure di contenimento attuali.

In genere, sono stati psicologici problematici come ansia, depressione, ipocondria, irascibilità ed aggressività a far sì che le persone interrompano prematuramente la quarantena,

A ciò possono aggiungersi aggiungono sedentarietà, conflittualità familiare o di coppia, alimentazione incontrollata, aumento ponderale, apatia.

Un intervento mirato e precoce su eventuali malesseri psicologici di varia natura riduce la sofferenza delle persone che ne sono vittima e dei loro familiari.

Tutte le offerte si basano su consulenze telefoniche, video conferenze digitali che non hanno da un punto di vista sanitario controindicazioni e sfociano solo in casi eccezionali ed urgenti in contatti ambulatoriali.

Psy-Help Covid-19 vuole espressamente sottolineare che non rappresenta affatto uno stigma ma anzi un grandissimo vantaggio il fatto che le persone che accusino del malessere psichico, cerchino attivamente un aiuto.

Psychotherapeuten, die Psychologen oder Fachärzte für Psychiatrie sind, zur Verfügung.

Psychohilfe Covid-19 garantiert auch Zugang zu wissenschaftlichen Studien und Unterlagen, und verspricht, nur Empfehlungen auszusprechen, die sich in Forschung und Praxis bewährt haben.

Das Netzwerk wird von einem Krisenstab geleitet, der aus Sabine Cagol (Psychologenkammer), Bettina Meraner, Roland Keim und Roger Pycha (Netzwerk psychischer Gesundheit) und Erwin Steiner (Notfallpsychologie) besteht und für Interviews, Stellungnahmen, Empfehlungen und Publikumskontakte zur Verfügung steht.

Weitere Delegierte für Medienkontakte aller Art in italienischer Sprache sind Maria Antonietta Mazzoldi und Alida Di Gangi.

Erreichbarkeiten Medienreferenten:

Roger Pycha Handy 340 0763873, email roger.pycha@sabes.it Brixen und Bozen
Sabine Cagol Handy 339 2993170 email cagolsabine@hotmail.it, Bruneck und BZ
Erwin Steiner Handy 333 9670535 email erwin.steiner@sabes.it Brixen
Roland Keim Handy 333 9948026 email roland.keim@sabes.it Brixen
Bettina Meraner Handy 335 5461763 email bettina.meraner@sabes.it BZ
Maria Antonietta Mazzoldi Handy 335 5242021 email mariantonietta.mazzoldi@sabes.it BZ
Alida Di Gangi Handy 349-5152739
Email alida.digangi@sabes.it

Das Angebot von Psychohilfe Covid 19 gliedert sich in 3 Bereiche:

- Pausenlos erreichbare Notfalldienste stehen für Dringlichkeiten aller Art zu jeder Tageszeit zur Verfügung und verteilen Anrufe je nach vereinbarter Zuständigkeit.
- Klinische Anlaufstellen bieten spezialisierte Therapie und Beratung zu Bürozeiten an.
- Niederschwellige Beratungsdienste stehen allen Interessierten und Bedürftigen, die im Zusammenhang mit Covid-19 in

Interventi psicoterapici telefonici o in video conferenza vengono offerti anche da molti liberi professionisti con la qualifica di psicologo-psicoterapeuta ovvero medico psichiatria.

Inoltre, Psy-Help Covid-19 offrirà anche accesso a studi e materiali scientifici e si impegna a formulare solo raccomandazioni che abbiano un fondamento scientifico e che abbiano un'efficacia empiricamente provata.

La rete che è diretta da un'unità di crisi composta da Sabine Cagol (Ordine degli psicologi), Bettina Meraner, Roland Keim e Roger Pycha (Rete per la salute mentale) ed Erwin Steiner (Psicologia d'emergenza) è a disposizione per interviste, pareri, raccomandazioni e contatti con il pubblico.

Delegati ai contatti con i media, per la lingua italiana sono Maria Antonietta Mazzoldi e Alida Di Gangi.

Raggiungibilità degli addetti ai media

Roger Pycha Cell 340 0763873, email roger.pycha@sabes.it Brixen und Bozen
Sabine Cagol Cell 339 2993170 email cagolsabine@hotmail.it, Bruneck und BZ
Erwin Steiner Cell 333 9670535 email erwin.steiner@sabes.it Brixen
Roland Keim Cell 333 9948026 email roland.keim@sabes.it Brixen
Bettina Meraner Cell 335 5461763 email bettina.meraner@sabes.it BZ
Maria Antonietta Mazzoldi Cell 335 5242021 email mariantonietta.mazzoldi@sabes.it BZ
Alida Di Gangi Cell 349-5152739
Email alida.digangi@sabes.it

L'offerta di Psy-Help COVID 19 si articola su tre piani:

- Servizi di emergenza accessibili senza interruzioni e disponibili per tutti i tipi di richieste, in qualsiasi momento della giornata. Questi servizi inoltrano le chiamate in base all'ambito di competenza.
- I centri di riferimento clinico offrono una terapia specializzata e consulenze in orario d'ufficio.

psychischen Schwierigkeiten stecken, offen.

Notfalldienste

Notfallpsychologie, Tel. Nr. für Mitarbeiter des Gesundheitswesens und für die Bevölkerung, rund um die Uhr 366 6209403

Psychiatrischer Bereitschaftsdienst, telefonisch über die Telefonzentralen der KH von BZ 0471 908111, Meran 0473 263333, Brixen 0472 812111 und Bruneck 0474 581111

Klinische Anlaufstellen für Beratung und Behandlung der Bevölkerung, von Mitarbeitern des Gesundheitswesens und von Einsatzkräften, Menschen in Quarantäne und Angehörige

Psychologischer Dienst Bozen 0471 435001 Mo-Frei 8.30-17.00

Psychologischer Dienst Meran 0473 251000 Mo-Frei 8.30-17.00

Psychologischer Dienst Brixen 0472 813100 Mo-Frei 8.30-17.00

Psychologischer Dienst Bruneck 0472 586220 Mo-Frei 8.30 - 17.00

Caritas Beratungsstelle Schlanders 0473 621237 Mo bis Frei 8.00-12.00

für psychisch Kranke und Angehörige:

Erstanmeldung für Ansässige im Gesundheitsbezirk Bozen in der Ambulanz für allgemeine Psychiatrie 0471 435146 oder 435147, Mo-Do 8.30 - 17.00; Frei 8.30-14.00

Zentrum psychische Gesundheit Bozen Stadt 0471 907010 Mo-Frei 8.45 - 12.30; 14.00 - 17.00

Bozen Umgebung 0471 305811 Mo-Frei 8.45 - 12.30; 14.00 - 17.00

Leifers 0471 953995 Mo-Frei 8.30 - 12.30; 14.00 - 17.00

Auer 0471 829253 Mo-Frei 8.30 - 12.30; 14.00 - 17.00

Meran Stadt 0473 263600 Mo-Frei 8.30 - 17.00

- I servizi di consulenza a bassa soglia di accesso infine, sono disponibili per tutti gli interessati e per coloro che si trovino in uno stato di difficoltà psichica in causa del Covid-19.

Servizi di Emergenza

Psicologia delle Emergenze: Numero di telefono per i collaboratori dell'azienda sanitaria, accessibile 24 ore su 24: 366 6209403
Reperibilità psichiatrica: raggiungibile attraverso i centralini degli ospedali BZ 0471 908111, Merano 0473 263333, Bressanone 0472 812111, Brunico 0474 581111

Centri di riferimento clinico per consulenze psicologiche e psicoterapie rivolte alla popolazione, agli operatori sanitari e di soccorso, per persone in quarantena e i loro familiari

Servizio psicologico di Bolzano 0471 435001 lun-ven 8.30-17.00

Servizio psicologico di Merano 0473 251000 lun-ven 8.30-17.00

Servizio psicologico di Bressanone 0472 813100 lun-ven 8.30-17.00

Servizio psicologico di Brunico 0472 586220 lun-ven 8.30 - 17.00

Consultorio della Caritas di Silandro 0473 621237 lun-ven 8.00-12.00

per persone con malattie mentali e familiari

Primo contatto per residenti del distretto di Bolzano presso l'ambulatorio di psichiatria generale 0471 435146 o 435147, lun-gio 8.30 - 17.00; ven. 8.30-14.00

Centro per la salute mentale di Bolzano Città, 0471 907010 Da lun-ven 8.45 - 12.30; 14.00 - 17.00

Bolzano Circondario 0471 305811 lun-ven 8.45 - 12.30; 14.00 - 17.00

Laives 0471 953995 lun-ven 8.30 - 12.30; 14.00 - 17.00

Ora 0471 829253 lun-ven 8.30 - 12.30; 14.00 - 17.00

Merano Città 0473 263600 lun-ven 8.30 - 17.00

Meran Umgebung 0473 251700 Mo-Frei 8.30 – 17.00

Schlanders 0473 736690 Mo-Frei 8.30 – 17.00

Brixen 0472 812966 oder 812966 Mo-Do 8.30–17.00; Frei 8.30 – 13.00

Bruneck 0474 586340 oder 586342 Mo-Frei 8.00 – 16.00

Psychosomatik Ambulanz 0471 300389
psycho@cittazzurra.it Mo-Fr 08.15-12.15, Mo-Do 14.00-17.00

Kinderpsychiatrie-Fachambulanzen: Bozen 0471 435353 oder 435354 Mo – Frei 8.30 – 13.00 und 14.00 – 16.30;

Meran 0473 251100; Mo bis Frei 8.30 – 12.00; 14.00 – 17.00;

Brixen 3316147265 Mo bis Frei 8.30 – 13.00; 14.00 - 17.00

Bruneck 0474 370070 Mo bis Do 8.00 – 12.00; 13.00 – 16.30; Frei 8.00 – 12.00

für Suchtgefährdete und Suchtkranke

Dienst für Abhängigkeitserkrankungen Bozen 0471 907070 Mo bis Do 9.00 – 13.00; 14.00 – 17.00; Frei 9.00 – 14.00

Meran 0473 251760 Mo und Do 8.30 – 13.00; 14.00 – 17.00; Di 11.00-13.00; 14.00-17.30; Mi und Frei 8.30 – 13-00

Brixen 0472 813230 Mo bis Do 8.00 – 12.00; 14.00 – 17.00, Frei 8.00 – 12.30

Bruneck 0474 586200 Mo – Frei 7.30 – 16.00

Weitere

Croce Rossa Italiana sostegno psicologico 388 3621088; tutti i giorni 8.30 – 10.30; 16.00 – 17.30

Familienberatung fabe 379 1517349 Mo bis Frei 10.00 – 12.00 Anmeldung; Website

www.familienberatung.it email

kontakt@familienberatung.it

www.aiedbz.it info@aiedbz.it 0471 979399 Mo-Fr 09.00 -12:00

www.arca.bz consultorio@arca.bz 0471 930546 Mo-Fr 09.00-12.00

Merano Circondario 0473 251700 lun-ven 8.30 – 17.00

Silandro 0473 736690 lun-ven 8.30 - 17.00

Bressanone 0472 812966 o 812966 lun-gio 8.30- 17.00 ven 8.30 - 13.00

Brunico 0474 586340 o 586342 lun-ven 8.00 - 16.00

Ambulatorio di psicosomatica 0471 300389
psycho@cittazzurra.it lun-ven 08.15-12.15 e lun-gio 14.00-17.00

Ambulatorio specialistico per l'età evolutiva: Bolzano 0471 435353 o 435354 lun-ven 8.30 – 13; 14.00-16.30

Merano 0473 251100; lun-ven 8.30 – 12.00; 14.00 – 17.00;

Bressanone 3316147265 lun-ven 8.30 – 13.00; 14.00 - 17.00

Brunico 0474 370070 lun-gio 8.00 – 12.00; 13.00 – 16.30; ven 8.00 – 12.00

per persone a rischio o affetti da dipendenze

Ser.D Bolzano 0471 907070 lun-gio 9.00 – 13.00; 14.00 – 17.00; ven 9.00 – 14.00

Merano 0473 251760 lun e gio 8.30 – 13.00; 14.00 – 17.00; mar 11.00-13.00; 14.00-17.30; mer e ven 8.30 – 13-00

Bressanone 0472 813230 lun-gio 8.00 – 12.00; 14.00 – 17.00, ven 8.00 – 12.30

Brunico 0474 586200 lun-ven 7.30 – 16.00

Ulteriori

Croce Rossa Italiana sostegno psicologico 388 3621088; tutti i giorni 8.30 – 10.30; 16.00 – 17.30

Consultorio familiare fabe 379 1517349 lun-ven 10.00 – 12.00 accesso; Website

www.familienberatung.it, email

kontakt@familienberatung.it

www.aiedbz.it info@aiedbz.it 0471 979399 lun-ven 09.00-12.00

www.mesocops.it info@mesocops.it 0471 976664 Mo-Do 9.00-12.30 und 14.30-18.00, Fr. 09.00-12.00

www.lilithmeran.com info@lilithmeran.com 0473 212545 Mo-Fr 09.30-12.30

www.consultoriokolbe.it
Bozen kolbebolzano@yahoo.it 0471 401959 Mo-Fr 08.30-12.30

Leifers kolbelaives@yahoo.it 0471 950600 Mo-Fr 08.30-12.30

Meran kolbemerano@yahoo.it 0473 233411 Mo-Fr 08.30-12.30 und auch Do 15.00-18.00

Brixen kolbebrixen@yahoo.it 0472 830920 Mo und Di 14.00-18.00, Mi,Do,Fr 08.30-12.00

Sterzing kolbesterzing@yahoo.com 349 6543457 Mo und Di 14.00-18.00, Mi,Do,Fr 08.30-12.00

Niederschwellige Beratungsdienste:

Telefonseelsorge 0471 052052 tgl. 10.00-22.00, onlineberatung www.telefonseelsorge-online.bz.it, deutschsprachig

Hospiz – Caritas 0471 304370 Mo, Di, Frei 8.30 – 14.00 - hospiz@caritas.bz.it

Telefono amico 02 23272327 tutti i giorni 10.00-24.00, whatsapp 345 0361628 dalle 18 alle 21, Italienischsprachig

Young and direct 0471/1551551 email online@young-direct.it; whatsapp 3450817056, für Jugendliche

Forum Prävention 0471 324801 Mo bis Frei 9.00 – 12.00 oder unter help@forum-p.it Anmeldung,

Selbsthilfeverband Angehöriger psychisch Kranker Ariadne SMS Anmeldung 335 6267260 oder consult@ariadne.bz.it

Selbsthilfevereinigung psychisch Kranker Lichtung 0474 530166 Mo-Frei 9.00-16.00 www.lichtung-girasole.com

Die Aufgabenteilung dient auch den Notfallkontakten (Notfallpsychologie, Psychiatrischer Bereitschaftsdienst, telefono amico, young and direct und Telefonseelsorge) zum raschen Weiterverteilen von bedürftigen

www.arca.bz consultorio@arca.bz 0471 930546 lun-ven 09.00-12.00

www.mesocops.it info@mesocops.it 0471 976664 lun-gio 9.00-12.30 e 14.30-18.00, ven 09.00-12.00

www.lilithmeran.com info@lilithmeran.com 0473 212545 lun-ven 09.30-12.30

www.consultoriokolbe.it
Bolzano kolbebolzano@yahoo.it 0471 401959 lun-ven 08.30-12.30

Laives kolbelaives@yahoo.it 0471 950600 lun-ven 08.30-12.30

Merano kolbemerano@yahoo.it 0473 233411 lun-ven 08.30-12.30 ed anche gio 15.00-18.00

Bressanone kolbebrixen@yahoo.it 0472 830920 lun e mar 14.00-18.00, mer,gio,ven 08.00-12.00
Vipiteno kolbesterzing@yahoo.com 349 6543457 lun e mar 14.00-18.00 , mer,gio,ven 08.00-12.00

Servizi di consulenza a bassa soglia di accesso

Telefonseelsorge 0471 052052 tgl. 10.00-22.00, consulenza online www.telefonseelsorge-online.bz.it, lingua tedesca

Hospice Caritas 0471 304370 lun, mar, ven 8.30 – 14.00 - hospitz@caritas.bz.it

Telefono amico 02 23272327 tutti i giorni 10.00-24.00, whatsapp 345 0361628 dalle 18 alle 21, lingua italiana

Young and direct 0471/1551551 email online@young-direct.it; whatsapp 3450817056, per giovani

Forum Prevenzione 0471 324801 lun-ven 9.00 – 12.00 oppure help@forum-p.it accesso

Associazione autoaiuto malati psichici Ariadne richiesta via SMS 335 6267260 o consult@ariadne.bz.it

Associazione di autoaiuto per malati psichici Girasole 0474 530166 lun-ven 9.00-16.00; www.lichtung-girasole.com

La presente suddivisione dei compiti serve ai contatti di emergenza (psicologia d'urgenza, servizio di reperibilità psichiatrica, telefono

Personen und macht die Folgebetreuung spezifischer.

An traditionelle und neue Medien ergeht die Bitte, die hilfreichen Informationen und Kontakte von Psychohilfe Covid-19 möglichst breit und effektiv zu streuen.

Im Namen von Psychohilfe Covid-19

Roger Pycha

amico, young e direct e servizi di assistenza telefonica) allo scopo di garantire che i casi vengano indirizzati in modo rapido e specifico alle cure necessarie.

Preghiamo gentilmente tutti i media (tradizionali e nuovi) di dare massima diffusione dei contatti di Psy-Help Covid-19.

In nome di Psy-Help Covid-19

Roger Pycha