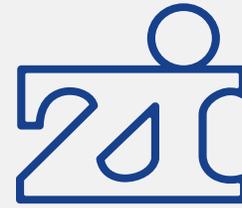


Psycho-Hotline Corona
Mit herzlichem Dank an Ruben
Vonderlin, ZI Mannheim



Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit

Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

Psychologische Psychotherapeutische
Hotline zu COVID-19
22.April bis 24.Juli 2020



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION



KVBW 



Schnelle psychologische Ersthilfe während der Corona-Pandemie in Baden-Württemberg vom 22. April bis 24. Juli



Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit
Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

Hotline für professionellen persönlichen Kontakt

Neue Hotline für Menschen mit psychischen Belastungen

0800 377 377 6

Wir halten **ZUSAMMEN.**
Auch mit **Abstand.**

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Webseite mit Selbsthilfe-Tools

Corona-Psycho-Hotline
Baden-Württemberg

Kontakt Impressum Datenschutzerklärung

Unterstützung bei psychischen Problemen durch die Corona-Pandemie

Über uns

Die Covid-19-Pandemie ist für uns alle belastend. Die Bedrohung durch das Virus und auch Schutzmaßnahmen wie Kontaktbeschränkungen können zu Sorgen, Ängsten, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gereiztheit oder anderen Belastungsreaktionen führen.

Diese Website bietet Ihnen zusammen mit der Corona-Psycho-Hotline Unterstützung, um mit psychischen Belastungen besser zurechtzukommen.

Wir sind ein Team aus PsychologInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen und PädagogInnen. Neben unserer beruflichen Tätigkeit betreiben wir dieses Angebot für die Menschen in Baden-Württemberg.

Die Corona-Psycho-Hotline ist ein gemeinsames Angebot des Ministeriums für Soziales und Integration Baden-Württemberg, des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit, der Landesärztekammer, der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Verlässliche Informationen zu Corona

Sich selbst helfen

Durch Mitmachen Wissen schaffen

Wegweiser für Menschen mit psychischen Erkrankungen

<https://www.psyhotline-corona-bw.de/>

Anzahl registrierter ehrenamtlicher Beraterinnen und Berater

Die psychotherapeutischen Praxen waren zu dieser Zeit geschlossen



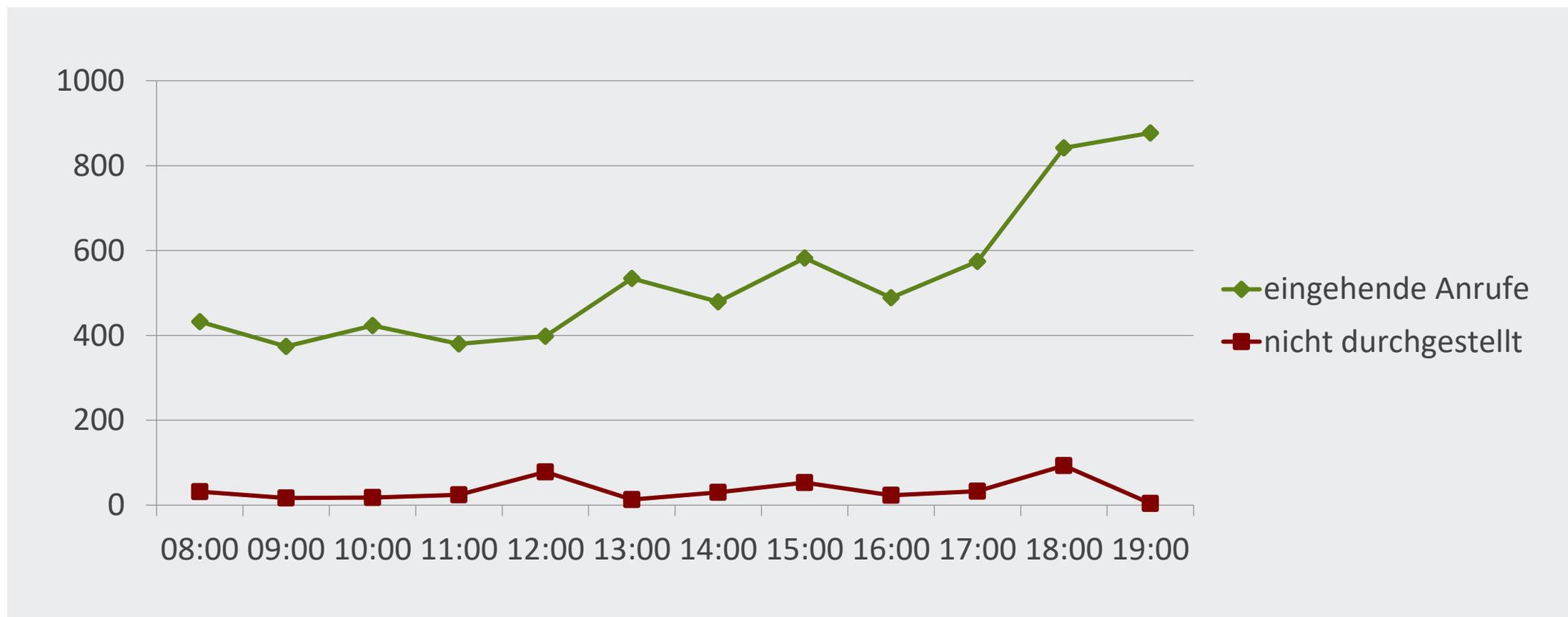
Berufsgruppe der Berater*innen	Anzahl Personen
ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen	469
Ärzt*innen anderer Fachgruppen	7
Psychotherapeut*innen in Ausbildung	107
Mitarbeitende im ambulant betreuten Wohnen	160
Weitere Mitarbeitende aus dem Sozialwesen	10
Insgesamt	753

Die Hauptanrufzeit liegt durchgehend zwischen 18 und 20 Uhr.

Bemerkenswert: die allermeisten Anrufe konnten direkt durchgestellt werden



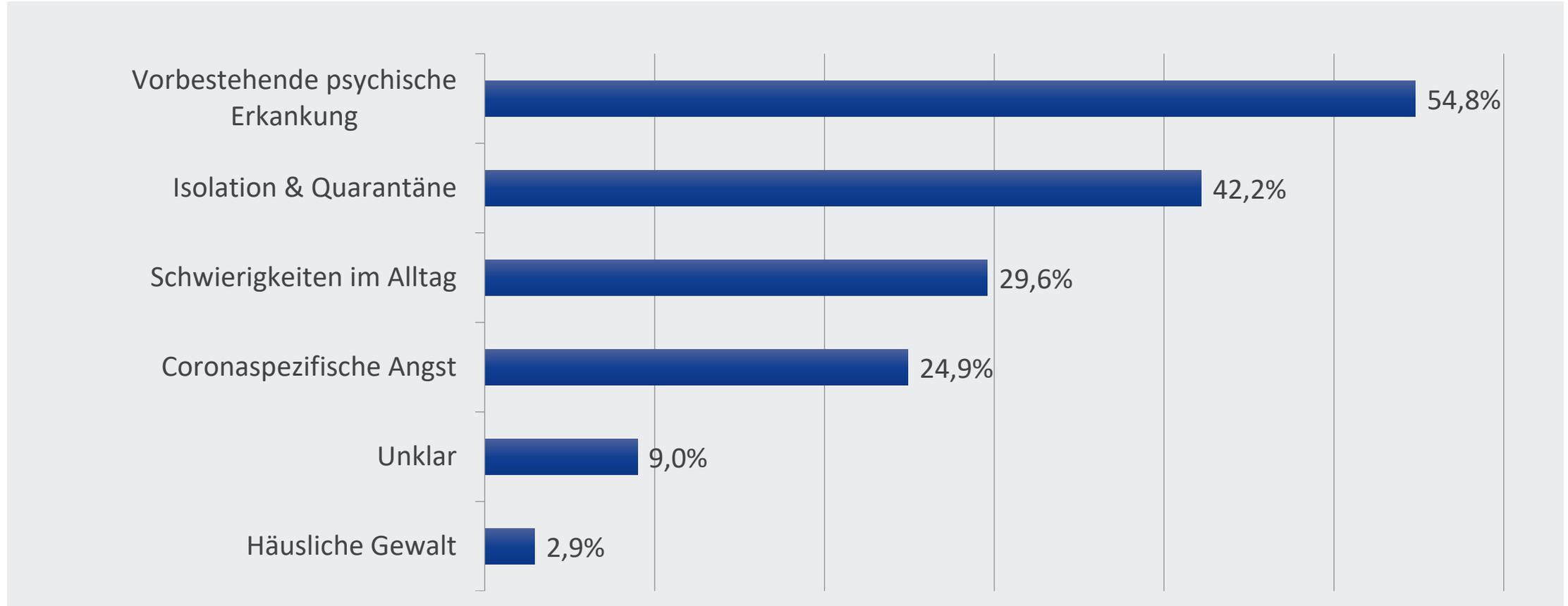
Anzahl der Anrufe im Verlauf der letzten 12 Wochen



Summenwerte über alle Tage

Die Mehrheit der Anrufenden war psychisch krank diagnostiziert Der sachliche Hauptgrund war das Gefühl der Isolation Coronaspezifische Ängste standen erst an dritter Stelle

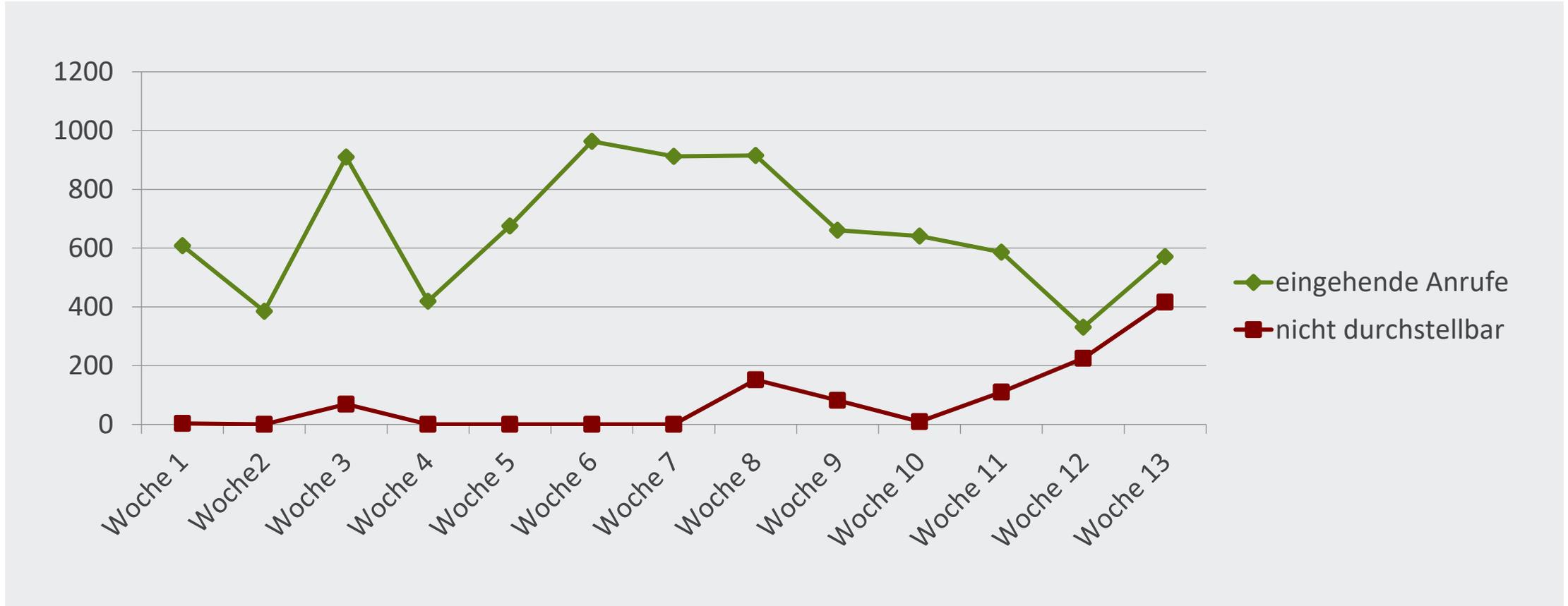
Anrufgründe eingeschätzt durch die Berater*innen



N = 1292 dokumentierte Beratungen; Mehrfachnennung möglich

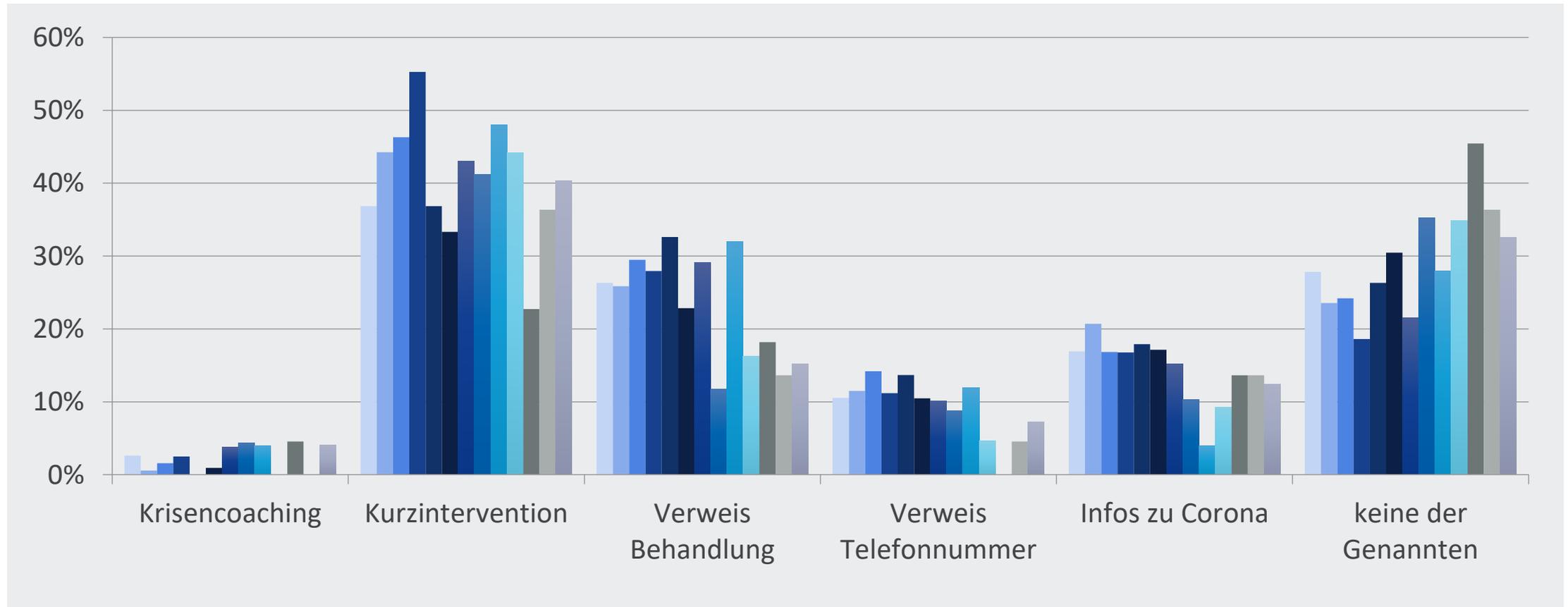
In den ersten vier Wochen meldeten sich Personen wegen der Pandemie.
Ab der fünften Woche stieg die Zahl der psychisch kranken Menschen.
Ab Woche 11 wählten sich zunehmend weniger Beratende ein

Anzahl der Anrufe im Verlauf der letzten 13 Wochen (insgesamt 8565 Anrufe)



Kaum Kriseninterventionen, jedoch Lösungsorientierte Kurzinterventionen Weiterverweise auf Behandlung und Ansprechstellen wichtig

Angewendete Interventionen der Berater*innen über die Wochen hinweg



N = 1298 Dokumentationen; Mehrfachnennung möglich; Balken repräsentieren Woche 1 bis Woche 6, p-Wert Signifikanzniveau linearer Trend

Im Wegweiser Psychiatrie sind niedrigschwellige Beratungsangebote zu finden, insbesondere Sozialpsychiatrische Dienste



Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit
Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

Wegweiser Psychiatrie Baden-Württemberg

Das Verzeichnis gibt einen aktuellen Überblick über die Einrichtungen und Dienste für psychisch Kranke und seelisch Behinderte. Auch Angebote der Selbsthilfe und des Bürgerschaftlichen Engagements sind enthalten.

Der Wegweiser Psychiatrie ist nach Regionen und Stadt/-Landkreisen gegliedert.

Wegweiser Psychiatrie Baden-Württemberg



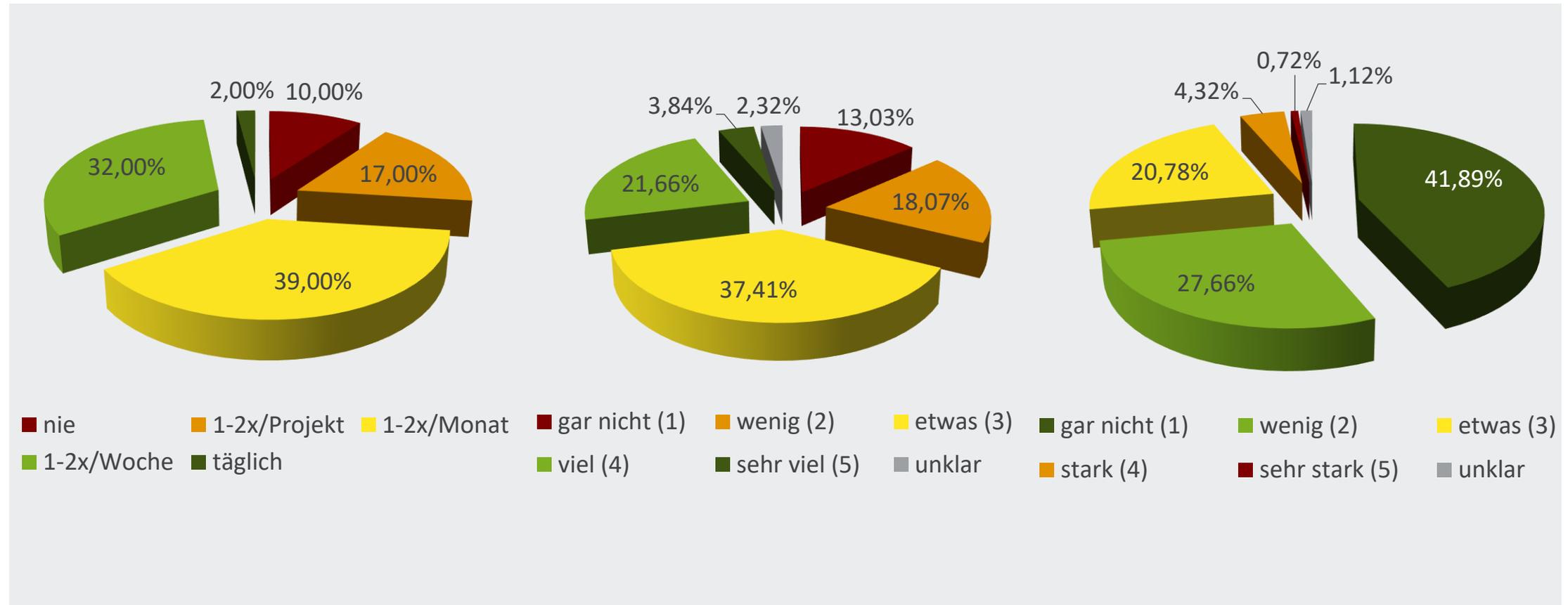
Kann heruntergeladen werden über:
<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikation/did/wegweiser-psychiatrie/>

Die Beratenden hatten zu über 50% das Gefühl, etwas bis viel zu helfen In wenigen Fällen fühlten sie sich stark belastet

Wie oft haben Sie sich eingewählt?

Wie sehr konnten Sie helfen?

Wie sehr waren Sie belastet?



N = 1298 Dokumentationen; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; in der Tabelle Inferenzstatistik zum zeitlichen Verlauf

Der wichtigste Grund für den Erfolg der Hotline war die Professionalität der Beratenden, die in der Lage waren, gezielt auf Anrufende einzugehen



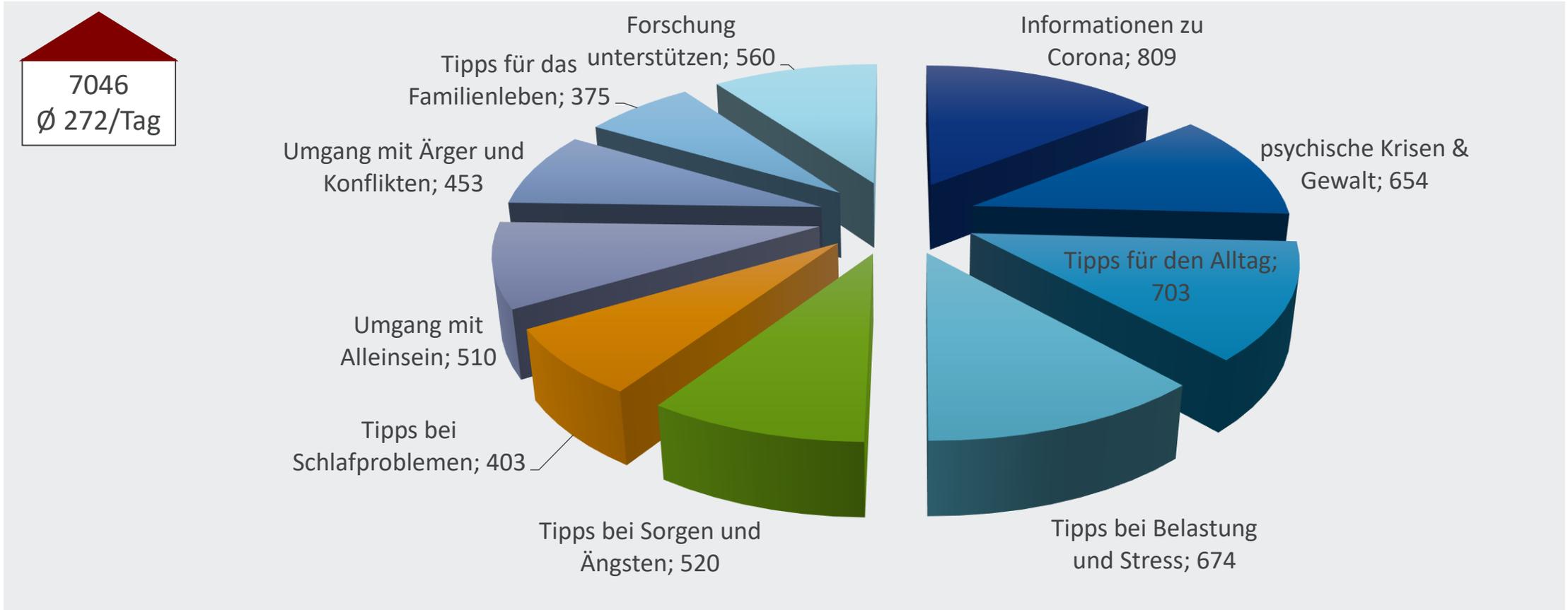
Qualitative Analyse berichteter Kurzinterventionen

Domäne	Freitextauswertung
Gesprächstechniken	z.B. Zuhören, Validierung, empirischer Disput, motivierende Gesprächsführung
Kognitive Interventionen	z.B. hilfreiche Sätze, Perspektivwechsel, Grübelmanagement, Aufzeigen von Perspektiven, Reframing, dialektisches Denken, Hinterfragen dysfunkt. Gedanken
Emotionsfokussierte Interventionen	z.B. Benennen und Sortieren von Gefühlen, entgegengesetzt Handeln, Reality-Check, Akzeptanz von Gefühlen, Bedürfnisanalyse, Skillscoaching, emot. Netz
Verhaltensbezogene Interventionen	z.B. Tagesstruktur & -ziele, positive Aktivitäten & Selbstfürsorge, Schlafhygiene, Atemübungen, Entspannungsverfahren, Stressreduktion, körperliche Aktivität
Unterstützung bei Problemlösung	z.B. Problemanalyse, Konfliktberatung, alternative soziale Kontakte, Abgrenzung, Deeskalation, Fokussierung auf Lösungen, Cheerleading
Andere	Ressourcenaktivierung, Psychoedukation, Achtsamkeit & Meditation, Notfallkoffer, Selbsthypnose, Körperwahrnehmung, Imaginationsübungen

N = 1292 dokumentierte Beratungen

Langfristig ist die Webseite ein nutzbares Angebot bei psychischen Problemen Z.T. Konkrete Anleitungen der gesetzlichen Krankenkassen

Absolute Anzahl der Clicks



Absolute Anzahl der Clicks pro Kategorie; durch Berater*innen getätigte Clicks inbegriffen!

Die Ergebnisse weisen sowohl auf den Nutzen als auch die Grenzen von Hotlineangeboten hin. Der Nutzen besteht vor allem in der schnellen Verfügbarkeit sowie einer effektiven professionellen Hilfe bei klar charakterisierter Symptomatik. Bei unklarer oder komplexer Symptomatik scheint eine unmittelbare telefonische Hilfe zwar nur eingeschränkt möglich zu sein, sie kann den Zugang zu weiteren Hilfsangeboten jedoch einleiten. Insgesamt geben die Ergebnisse dieser Studie einen ersten Hinweis darauf, dass Hotlineangebote eine praktikable Möglichkeit zur psychologischen Ersthilfe sind