

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
die Corona-Pandemie stellt uns vor die Herausforderung, dass Vieles auf einmal anders ist und das durchaus zu schaffen macht.

Wir haben Ihnen hier Angebote aufgelistet, mit denen Sie möglichst gut durch diese (Jahres-)Zeit kommen. Es handelt sich dabei um einen bunten Blumenstrauß an unterstützender Literatur, Online-Coaches und telefonischen oder persönlichen Beratungsangeboten.

Uns bekannte Besonderheiten haben wir jeweils dazugeschrieben. Die Liste bietet keine Garantie auf Richtig- und Vollständigkeit.

Bleiben Sie gesund undmunter. Und melden Sie sich gern bei Fragen.

Ihre Sozialberatung und Ihr Servicebereich Betriebliches Gesundheitsmanagement

Interne Angebote

Krisen-Telefon für Mitarbeitende der TU Berlin – Angebot zur psycho-sozialen Beratung in Zeiten des Corona Virus

- Das Krisen-Telefon berät Mitarbeitende zu persönlichen, psycho-sozialen Anliegen, bietet ein offenes Ohr zum konstruktiven Umgang mit der aktuellen Situation, berät ressourcen- und lösungsorientiert, ist kostenfrei und prinzipiell anonym möglich
- Telefonische Beratung jeweils: **montags und donnerstags: 10 bis 14 Uhr**
Beratungs-Hotline: 030 - 314-73946,
Fragen oder Terminvereinbarungen an: alexander.moritz@tu-berlin.de

Sozialberatung für Mitarbeitende der TU Berlin

- professionelle telefonische oder E-Mail-Beratung bei privaten oder beruflichen Problemen und Unterstützung, gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Lösungen zu erarbeiten
- Vermittlung zu weiteren Beratungsstellen bspw. pflegende Angehörige, Sucht usw.
- jedes Gespräch ist kostenlos, vertraulich und unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht nach §203 Strafgesetzbuch (StGB)

 [Weitere Informationen & Kontakt](#)

Entspannung vom TU Sport

- Der TU-Sport bietet ganz praktische Entspannungsangebote in unterschiedlichen Formaten an: Onlinekurse, wie z.B. Yoga und Feldenkrais, sowie kostenfreie Videos mit Anleitungen zu Atemmeditation, progressiver Muskelrelaxation und Traumreise

 [Online-Kurse des TU Sports aus dem Bereich „Gesundheit“](#)

 [Videos mit Entspannungsübungen](#)

Online-Coach EngAGE zur Erholung und Arbeitsgestaltung

- Selbstlernplattform mit kurzen Übungen und Wissenseinheiten zu Themen wie „Arbeit organisieren“, „Freiräume schaffen“ und „Selbstmotivation“
- die Übungen unterstützen bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen, Erholungsmöglichkeiten und persönlicher Ressourcen für den Homeoffice- und Büroalltag
- der Zugang ist kostenlos, zeitlich sowie örtlich flexibel nutzbar und anonym

 [Demo-Coach zum Ausprobieren ohne Anmeldung](#)

 [Weitere Informationen & Anmeldung für sechsmonatigen Zugang](#)

Externe Angebote

„Stressfrei nach Corona: ein psychologisches Hilfsprogramm“ der HU Berlin

- Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen der HU Berlin bieten im Rahmen ihrer Studie ein digitales Hilfsangebot mit einer virtueller Beraterin „Aury“ an, um psychischen Belastungen in Folge der Corona-Einschränkungen zu reduzieren
- Personen mit weitergehenden Beratungsbedarf können darüber hinaus an einem persönlichen Hilfsprogramm im Gruppenformat teilnehmen
- das Angebot richtet sich an alle Menschen (Erwachsene, Familien, Kinder, Jugendliche), die unter vermehrten Stress-Symptomen in Folge der Corona-Einschränkungen leiden, z.B. Schlafprobleme, Ängste, Grübeln, Rückzug, Konflikte
- die Nutzung des Angebots ist kostenfrei und geht mit einer Teilnahme an der Studie der HU Berlin einher

 [Weitere Informationen & Kontakt](#)

Berliner Krisendienst

- der Berliner Krisendienst hilft kostenlos, rund um die Uhr und auf Wunsch anonym bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen
- die Beratung erfolgt telefonisch, persönlich (9 Berliner Standorte) oder in zugespitzten Situationen auch vor Ort
- beim Berliner Krisendienst arbeiten u.a. multi-linguale Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Pädagog*innen, sodass auch Beratungen in anderen Sprachen möglich sind

 [Weitere Informationen & Kontakt](#)

Telefonseelsorge Berlin e.V.

- gebührenfreie, anonyme telefonische Beratung rund um die Uhr bei Themen wie Kummer, Einsamkeit, Depressionen, Krankheit, Trauer oder Ärger

☎ Beratung in Deutsch (rund um die Uhr), Tel.: 0800 111 0 111

☎ Support in English (daily from 6 pm til midnight), phone: 030 44 01 06 07

☎ Support in Russian (around the clock), phone: 030 44 01 06 06

📄 [Weitere Informationen](#) (in Deutsch)

Beratungsangebot für den akademischen Mittelbau der Hochschulseelsorge des Erzbistums Berlin

- Promovierende, Postdocs und Beschäftigte im akademischen Mittelbau aller Berliner Hochschulen können in 90-minütigen Coaching-Sitzungen an Themen ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung arbeiten (z.B. Stärkung von Motivation, Selbstfürsorge, Überwindung von Blockaden)
- das Kennenlerngespräch ist kostenfrei, weitere Kosten werden je nach finanzieller Situation vereinbart

📄 [Weitere Informationen & Kontakt](#)

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

- gebührenfreie und anonyme Beratung in 17 Sprachen per Telefon, E-Mail oder Chat
- das Angebot richtet sich an Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind oder waren
- qualifizierte mehrsprachige Berater*innen unterstützen rund um die Uhr

☎ Beratung in Deutsch & Englisch, Tel: 08000 116 016

📄 [Weitere Informationen](#)

Artikel "Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen"

- Prof. Dr. Frank Jacobi (Psychologische Hochschule Berlin) gibt Tipps, um die Phasen von Quarantäne und Ausgangssperren psychisch gut zu überstehen

📄 [Zum Artikel](#)

Online-Angebote der Krankenkassen bei Anzeichen von Erschöpfung und Depression

- viele Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern niedrighschwellige und kostenfreie Online-Angebote an

„TK-DepressionsCoach“ der Techniker

- für Menschen mit leicht bis mittelschweren depressiven Symptomen
- in sechs Wochen wird online mit u.a. Wissenseinheiten, Schreibaufgaben und persönlichen schriftlichen Rückmeldungen durch Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen ein neuer Umgang mit depressiven Symptomen erlernt
- in Zusammenarbeit mit der Freien Universität Berlin

 [Weitere Informationen](#)

„HelloBetter Depression behandeln“ der BARMER

- Online-Training, um depressive Beschwerden zu bewältigen und zur Vorbeugung schlimmerer Beschwerden bei einem vorhandenen Stimmungstief
- wöchentliche Übungen zur Aktivierung und Problemlösung, Online-Tagebuch, bei Interesse virtuelle Begleitung von einer Coachin* einem Coach

 [Weitere Informationen](#)

„Familiencoach Depression“ der AOK

- Unterstützung im Umgang mit einem depressiv erkrankten Angehörigen, Freund*in oder Bekannten (das Angebot richtet sich nicht an Angehörige mit einem depressiv erkrankten Kind)
- Online-Programm bietet u.a. Wissen über Depressionssymptome und dem Umgang mit depressiv erkrankten Menschen

 [Weitere Informationen](#)

deprexis & Viovita – Angebote der DAK-Gesundheit

- bei deprexis handelt es sich um ein Online-Programm für Menschen mit leicht bis mittelschweren depressiven Symptomen, die in Übungen lernen, z.B. sich zu entspannen und negative Gedanken zu vermeiden
- bei Veovita handelt es sich um eine professionelle psychologische Diagnostik und anschließende therapeutische Unterstützung, die aus einem Online-Programm und einer psychosozialen telefonischen Beratung besteht
- Veovita richtet sich an Menschen, die unter einer Depression, Burnout oder Angststörungen leiden

 [Weitere Informationen](#)