

Online – Einfache Hilfen und Aktivitäten in Zeiten von Corona

Bitte stör mich! <https://www.bitte-stoer-mich.de/>

Hilfe für Menschen mit Depressionen

Geschichten von Betroffenen und Anregungen zum „Stören“

Stark durch die Krise <https://starkdurchdiekrise.de/>

kostenfrei und sofort nutzbar - Onlinetraining einfach anzumelden

Mediathek mit Expert*innen-Stimmen in Rubriken unterteilt

Umfangreiches Hilfeangebot, ehemalige Gesundheitsministerin als Schirmherrin

Angstfrei News in Zeiten von Corona <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>

angstfrei.news ist gestartet als ein Projekt, das unaufgeregt die Neuigkeiten des Tages - jetzt der Woche – zusammenfasst, auch Infos und Hilfen zum Thema Angststörung

Moodgym <https://moodgym.de/>

bietet eine interaktive Hilfe zur Selbsthilfe mit dem Ziel, besser mit depressiven und ängstlichen Beschwerden umzugehen oder einer Depression vorzubeugen

Ist kostenfrei und wird wissenschaftlich evaluiert, die AOK unterstützt das Programm.

getcalm-moveon <https://getcalm-moveon.de>

Das Online-Training bietet viele Anregungen und Übungen, um etwas Erleichterung in den Alltag zu bringen – trotz der Sorgen um Gesundheit, Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit.

kostenfrei und wissenschaftlich begleitet

Deutsche Gesellschaft für Psychologie DGPs und Unith

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-erwachsene/>

sehr umfangreich mit Texten zu vielen verschiedenen Themen, mit konkreten Hinweisen und Tipps für Junge, Ältere, Familien, Lernen und vieles mehr

ButenunBinnen

<https://www.butenunbinnen.de/nachrichten/gesellschaft/hilfen-seelsorge-corona-psychische-krise-bremen-102.html>

<https://www.butenunbinnen.de/nachrichten/gesellschaft/corona-nachbarschaftshilfe-bremen-bremerhaven-100.html>

Alltagshilfen, z.B. Diakonie oder Junge Union, Einkaufshilfen

Verschieden Telefonhotlines – Infos – Filme von Menschen und über Menschen

Helpline Bremen <https://www.helpline-bremen.de/>

Gesprächspartner für pflegende Angehörige und ältere Menschen

Bewegung für Zuhause

- <https://www.youtube.com/c/MadyMorrison/videos> - **Mady Morrison** - Yoga und Meditation
- <https://www.youtube.com/c/GabiFastner/videos> – **Gabi Fastner** – für Jede/ Jeden was – tägliche Bewegungsangebote
- www.rheuma-liga-bremen.de/videos – **Stefan Bunger**, Physiotherapeut und Kursleiter der Rheuma-Liga Bremen

Mut-Tour Deutschland – auch in Bremen aktiv

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Die Bremer Ortsgruppe trifft sich zur Zeit 2x pro Monat online:

Mit <https://meet.mut-tour.de/og-bremen> kommt ihr (nur!) über den Browser Chrome oder die Jitsi-app in die Gruppe, das Passwort ist Bürgerpark.

DGPPN-Schwerpunkt Corona

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/e-mental-health/corona.html>

Verschiedene Links zu online-Therapieprogrammen und anderen online-Hilfsangeboten