

COVID-19: Unterstützung bei psychischen Krisen

Die Massnahmen der Universität Basel und der Behörden zum Eindämmen der Covid-19-Ansteckungen haben das Risiko für psychische Krisen erhöht. Zu Ihrer Unterstützung finden Sie in der Folge eine Reihe von kostenlosen oder günstigen Angeboten, die Sie telefonisch oder online erreichen können:

Universitäre Psychiatrische Kliniken, UPK:

- **Krisen-Hotline der UPK Basel: Telefon +41 61 325 55 91**
Montag bis Freitag, 9-16 Uhr
- **UPK – information and contacts in English**

Für Mitarbeitende und Studierende mit Wohnsitz im **Kanton Baselland**:
Corona-Hotline der Psychiatrie Baselland: Telefon-Hotline: +41 61 553 54 54
täglich von 9 bis 16 Uhr, bieten psychologische und weitere Gesundheitsfachpersonen direkt Hilfe oder vermitteln Ratsuchende an geeignete Stellen.

Flyer und Tipps zur Selbsthilfe:

UPK: 8 Tipps für Ihre psychische Gesundheit in Zeiten des Corona-Virus'

***In ENGLISH:* online resources provided by Mental Health Foundation, UK**

Ergänzende Angebote durch Stiftungen und Private:

Stiftung Pro Mente Sana – erweitertes Angebot an e-Beratungen.

Stiftung CARElink, flyer: COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gute überstehen.

PD Dr. phil. Judith Alder: **Selbsthilfeprogramm «Umgang mit Angst vor dem Coronavirus»**, modular, Fr. 20.- Schutzgebühr.