



LANDRATSAMT CHAM



Landratsamt Cham • Postfach 1432 • 93404 Cham

An alle Arbeitskreismitglieder
der PSAG Cham

Öffnungszeiten und ÖPNV-Infos unter www.landkreis-cham.de

Ihr Zeichen:

Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: Gesud 5180

Unsere Nachricht vom:

Wer ist zuständig:

Hausanschrift Gesundheitsamt Cham Altenstadter Straße 7
93413 Cham

Zimmer-Nr.: 1

Telefon: +49 (9971) 78-468

Telefax: +49 (9971) 845468-

E-Mail: wolfgang.riesselmann@lra.landkreis-cham.de

Datum: 22.2.2021

Informationen und psychosoziale Hilfen in Zeiten von Corona

Verlässliche Informationen

- www.coronavirus.bayern.de Infos über die aktuelle Lage in Bayern, Rechtsverordnungen und FAQs vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- <https://www.lgl.bayern.de/> Zahlen und Fakten von - **Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit** (LGL)
- www.rki.de Infos für Fachöffentlichkeit
- www.infektionsschutz.de Infos für Bürger*innen mit Erklärvideos
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> umfassende und vielseitige Infos der BZgA

Aufklärung zum Coronavirus für Geflüchtete und Migrant*innen online in 15 Sprachen

- <https://corona.sprachwahl.info-data.info/> Ethno-medizinisches Zentrum
 - <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> mental health europe
 - <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zumcoronavirus> Beauftragte der Bundesregierung für Migration etc
- ### Hotlines
- Tel: **09971 78670** Hotline des Gesundheitsamtes, Mo-Do von 8-16 Uhr und Fr 8-12 Uhr
 - Tel: **0941 944-5000** Hotline des Uniklinikums Regensburg, täglich, 9 bis 17 Uhr
 - Tel: **09131 6808-5101** Hotline des Bay. Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

- Tel: **116 117** Kassenärztlicher Notdienst, nachts, am Wochenende und an Feiertagen
- Tel: **0800/5458668** Kostenlose Hotline des Kinderschutzbundes von 6 bis 22 Uhr
- Tel: **0800 777 22 44** Anonyme Corona-Hotline täglich von 8 bis 20Uhr
- Tel.: **022871002425** „SeeleFon“ für Flüchtlinge“, Mo-Mi von 10-12 und 14-15 Uhr

Digitale Angebote zur psychischen Gesundheit

Kampagne „Bitte stör mich“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>

Angebote d. Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Regensburg

- www.ur.de/psychotherapie Anmeldung Psychotherapeutische Sprechst, Tel: 0941/943-6080
- www.go.ur.de/psychische-gesundheit-blog Selbsthilfeblog

Digitales Angebot zur psychischen Gesundheit der medbo

- <https://www.medbo.de/bleibzuhause/> Online-Angebote für seelische Gesundheit

• Das Portal psychenet.de bietet wissenschaftlich fundierte Informationen für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen und ihren Angehörigen.

- <https://psychologische-coronahilfe.de> - Informationen und Hilfen von der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) für Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind.
 - Hilfe für Familien: z.B. Tipps gegen den Lagerkoller oder bei Schlafstörungen

- Hilfen für Kinder und Jugendliche: z.B. Tipps gegen Lagerkoller für Kinder /Jugendliche
 - Hilfen für Erwachsene: Mehrere Themenbereiche, u.a. Einsamkeit
 - Infos für Psychotherapeut*innen: insbesondere Hinweise zur Durchführung von Behandlung per Video
 - <https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm> Online-Angebot des Max-Planck-Instituts: „Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen. Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zuhause“
 - Die **KrisenKompass-App der TelefonSeelsorge** ist ein kostenloser „Notfallkoffer für die Hosentasche“. Es stehen unter anderem Funktionen bereit, die auch in der Psychotherapie genutzt werden, wie zum Beispiel die Aufzeichnung von Stimmungen als Tagebuchfunktion oder das Anlegen eines *Safety-Plans*.
 - Die „**angstfrei.news**“ der Deutschen Angst-Hilfe e. V. sind ein Wegweiser für Menschen mit Angsterkrankungen durch die Corona- Informationsflut des Internets und der sozialen Netzwerke. „Angstfreie“ Nachrichten werden kuratiert und täglich um 8:00 Uhr und um 20:00 Uhr zur Verfügung gestellt.
 - www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pr essemitteilungen-2020/corona-psyche.html
 - <https://www.mhe-sme.org/covid-19/> Mental health europe
- Wissenschaftlich fundierte und kostenlose Online-Therapieprogramme**
- **moodgym** ist ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen

- Das **iFightDepressionTool** ist ein normalerweise vom Ärzt*innen oder Psychologischen Psychotherapeut* innen begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e. V., das derzeit Betroffenen auch ohne Begleitung zugänglich ist.
- Hotlines zur psychischen Gesundheit**
- www.bapk.de/angebote/seelefon „SeeleFon für Flüchtlinge“
- Tel.: 022871002425** in Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch
Montag bis Mittwoch von 10 - 12:00 und 14 -15 Uhr
Seite 3
- Beratungsangebote und Hilfen**
Wer hilft bei was? Übersicht über die wichtigsten regionalen Anlaufstellen für Menschen, die von einer Psychischen Krise, Erkrankung betroffen sind und deren Angehörige

Hilfen im Bereich Beratung und Informationen

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Ludwigstr. 16 a 93413 Cham

Tel. 09971/79337

www.kvcham.brk.de

Gerontopsychiatrischer Dienst

Ludwigstr. 16 a 93413 Cham

Tel. 09971/79337

www.kvcham.brk.de

Landratsamt Cham – Betreuungsstelle Tel. 09971/78-290

Treffpunkt Ehrenamt

Tel. 09978/78285

Rachelstr. 6 93413 Cham

www.landkreis-cham.de

Landratsamt Cham – Gesundheitsamt

PSAG, Sucht-, AIDS-, Schwangeren- und allgem. Soziale Beratung, Altenstadter Str. 7 93413 Cham

Tel. 09971/78-670

www.landkreis-cham.de

Sozialverband VDK Cham

Rechtsberatung und Vertr. im Sozialrecht

Helterhofstr. 6 93413 Cham

Tel. 09971/76773-0

www.vdk.de/kv-cham

Caritas

Allgem. Sozial-, Schulden-, Schwangeren- Asylberatung, Hospizdienst, Klosterstr.13 93413 Cham

Tel. 09971/84690

www.caritas-cham.de

Caritas Fachambulanz f. Suchtprobl. u. Essstörungen

Tel. 09971/846915 www.suchthilfe-ostbayern.de

Diakonisches Werk

Tel. 09971/994742

Allgem. Sozial-/Asyl-Beratung, Ludwigstr.7 93413 Cham

www.bayerischer-wald-evangelisch.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kleemannstr .36 93413 Cham

Tel. 09971/79974 www.beratungsstelle-cham.de

Hilfen im stationären, teilstationären und ambulanten Bereich

Johannesbad Fachklinik für Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen Furth im Wald,

Eichertweg 37 93437 Furth im Wald

Tel. 09973/502-0

www.fachklinik-furth.de

Malteser: Leben mit Demenz, Betreuung/Entlastungsdienst

Altenstadter Str.13 Cham, Mo-Fr 9 - 14 Uhr Tel.09971/ 8974051

www.malteser-cham.de

Tel. 09971/8974081

Maximilianshöhe

Therapiezentrum für Psychosoziale Rehabilitation (Doppeldiagnose: Sucht-Psychosen) mit integrierten Außenwohngruppen, Glaserstr.86 93437 Furth im Wald

Tel. 09973/854-0

www.maxi-furth.de

Psychiatrisches Zentrum Cham, August-Holz-Str.1

93413 Cham Tel. 09971/76655-0

www.medbo.de

Institutsambulanz + Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik/Psychotherapie des BKH Regensburg, August-Holz-Str. 1 93413 Cham

Tel. 09971/766559500

www.medbo.de

Außerhalb der Öffnungszeiten sowie Sa/So und Feiertage
über Bezirksklinikum Regensburg, Universitätsstr. 84
93053 Regensburg. **Tel. 0941/941-0**

Heiligenfeldklinik Waldmünchen

Psychosomatische Medizin/Psychotherapie
für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
Krankenhausstr. 3 93449 Waldmünchen
Tel. 09972/308-0 www.waldmuenchen.heiligenfeld.de

TCM-Klinik Bad Kötzing, Fachklinik für Psychosomatik
und Psychotherapie, Erste Deutsche Klinik für Traditionelle
Chinesische Medizin,
Ludwigstr. 2 93444 Bad Kötzing
Tel. 09941/609-0 www.tcm.info

Thomas-Wiser Haus: Kinderwohngruppe Willmering
(Tel. **09971/9968584**), Jugendwohngruppe (Tel.
09971/769415), Nunsting, Im Quader 16, 93413
Cham
www.thomas-wiser-haus.de

Kontakt, Freizeit, Tagesstruktur

Tageszentrum www.kvcham.brk.de
Ludwigstr. 16 a 93413 Cham Tel. **09971/803633**
Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Bürgerhilfe:
Einzelbetreuung/Gruppen Kontakt über SpDi Cham
Tel. 09971/79337
www.kvcham.brk.de

Hilfen im Bereich Wohnen

Betreutes Einzelwohnen für psychisch-kranke Menschen
SpDi Cham, Ludwigstr. 16 a 93413 Cham
Tel. 09971/7223 www.kvcham.brk.de

Wolfgang-Spießl-Wohnstätte, Behindertenwerkst.OPf
VDK Lebenshilfe, Schulstr. 4 Cham **Tel. 09971/99102**
Wohnheim für psychisch-kranke Menschen:
Haus Margerita, Regenstr. 6 93466 Chamerau
Tel. 09944/303020 www.haus-margerita.de

Betreutes Einzelwohnen „Die Chamerauer Dienstleistungen
GmbH“ Regenstr.26, 93466 Chamerau Tel.09944/3022480
Mail: info@die-chamerauer-dienstleistungen-gmbh.de

Barmherzige Brüder Reichenbach **Tel. 09464/100**
Wohnen und Betreuung, Eustachius-Kugler-Str.2
93189 Reichenbach www.barmherzige-reichenbach.de

Ambulant Betreutes Wohnen „Praxis für seelische
Gesundheit Hierl GbR, Kirchenrohrbach, Am Weiher 1
93194 Walderbach
Tel. 09464/951985 www.pfsg-hierl.de

Betreutes Wohnen in Familien Sozialpädagogischer
Dienst Bezirksklinikum Regensburg, Universitätsstr. 84
93053 Regensburg
Tel. 0941/941-2148 www.bwf-info.de

Hilfen im Bereich Arbeit

Neben der Agentur für Arbeit, Jobcenter Cham der
Arbeitsgemeinschaft des Landkreises Cham, dem Integrationsamt
Oberpfalz, den Rentenversicherungs-trägern, den Krankenkassen
und Berufsgenossenschaften bieten Unterstützung:

Integrationsfachdienst Oberpfalz Außenstelle Cham

Ihr Ansprechpartner, wenn es um Erkrankung und
Behinderung im Arbeitsleben geht.
Janahof 2, 93413 Cham
Tel. 09971/3929912 oder **0941/2807690**
www.integrationsfachdienst.de

Die Chamerauer Dienstleistungen GmbH

Maßnahmen für Arbeit und soziale Integration
Regenstr.26 93466 Chamerau **Tel.09944/3022480**
Mail: info@die-chamerauer-dienstleistungen-gmbh.de

Diakonie : Werkhof Cham (Sozialkaufhaus)

Tel. 09971/1359716 Altenstadter Straße.19 www.diakonie-weiden.de

Barmherzige Brüder Reichenbach

Johann-von-Gott-Werkstatt, Eustachius-Kugler-Str.2
93189 Reichenbach **Tel. 094 64/100;**

Offene Behindertenarbeit Cham **Tel. 09971/2009493**
www.barmherzige-reichenbach.de

ZiP Zentrum für individuelle Produktion

Altenstadter Str. 9 93413 Cham

Tel. 09971/39251217

www.wfb-cham.de**Kolpingbildungswerk**, Heinrich-Müller-Str.14 93413 Cham Tel. 09971/85310www.kolping-ostbayern.dewww.kolping-ostbayern.de**VHS Cham**, Pfarrer-Seidl-Str.1 Cham Tel.09971/85010Frauenservicestelle VHS Tel:850133 www.vhs-cham.de**Informationen über Selbsthilfegruppen im Landkreis Cham** www.landkreis-cham.de/selbsthilfegruppen/**Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)**

Ludwigstr. 16 a 93413 Cham

Tel. 09971/79337

www.kvcham.brk.de

Landratsamt Cham – Gesundheitsamt

Altenstadter Str.7 93413 Cham

Tel. 09971/78-670

www.landkreis-cham.de

!!!Betroffenengruppe siehe Tagespresse!!!

Hilfe für Angehörige**Einzelberatung für Angehörige****Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)**

Ludwigstr. 16 a 93413 Cham

Tel. 09971/79337

www.kvcham.brk.de**Malteser: Leben mit Demenz, Betreuung/Entlastungsdienst**www.malteser-cham.de Mo – Fr 9-14 Uhr Tel. 09971/8974051**Weißer Ring, Hilfe für Gewaltopfer** Tel.0151 55164641**VHS Cham**Regelmäßige Vorträge (Gesundheit) **siehe Programmheft**

Pfarrer-Seidl-Str. 1 93413 Cham

Tel. 09971/8501-0

www.vhs-cham.de**Hilfe bei Krisen****Nervenärzte****Dr. Dobmeier / Dr. Wagner** Steinmarkt 7

93413 Cham

Tel. 09971/1405

Gem.-Praxis. Dr. Huber / Dr. Stelzl Janahofer Str.5

93413 Cham

Tel. 09971/761070

Krebsberatung: Mo.15-18/Fr.8-12 Tel:09971/4049994**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** Tel. 116 117**Notruf** Tel. 112**Landratsamt Cham – Gesundheitsamt**

Altenstadter Str. 7 93413 Cham

Tel. 09971/78-670

www.landkreis-cham.de**Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)**

Ludwigstr. 16 a 93413 Cham

Tel. 09971/79337

www.kvcham.brk.de**Adresse:**Landratsamt Cham
Rachelstraße 6
93413 Cham**Telefon:** +49 (9971) 78-0**Internet:** www.landkreis-cham.de**E-Mail:** poststelle@lra.landkreis-cham.de**DE-Mail:** poststelle@lra.landkreis-cham.de-mail.de**Bankverbindung**

Bank: Sparkasse Cham

IBAN: DE50 7425 1020 0620 0000 59

SWIFT/BIC: BYLADEM1CHM



Psychiatrisches Zentrum Cham (stationär/ambulant)

August-Holz-Str.1 93413 Cham
Tel. 09971/76655-0

www.medbo.de

Institutsambulanz + Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik/Psychotherapie des BKH Regensburg, August-Holz-Str. 1, 93413 Cham

Tel. 09971/766559500

www.medbo.de

Außerhalb dieser Zeiten sowie Samstag, Sonntag und Feiertage über Bezirksklinikum Regensburg, Universitätsstr. 84 93053 Regensburg

Tel. 0941/9410

www.medbo.de

Chamer Bündnis gegen Depression Tel. 0172/2864986

Krisendienst Bayern(Oberpfalz) Tel:09431/399-5432

www.Krisendienste.bayern.de oder info@krisendienst-oberpfalz.de

Krisendienst Horizont (Hilfe bei Suizidgefahr)

365-Tage erreichbar

Hemauerstr. 8 93047 Regensburg

Tel. 0941/58181

www.caritas-regensburg.de

Telefonseelsorge

365-Tage rund um die Uhr erreichbar

Tel. 0800/1110111 oder 0800/1110222

www.telefonseelsorge.de

Mail oder Chat

Frauennotruf Cham 09971/79699 www.caritas-cham.de

365-Tage rund um die Uhr erreichbar Informationen, Rat und Hilfe für Frauen und Mädchen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen Tel. 0800 116 016

Krisenintervention/Notfallseelsorge

Tel. 0171/6115248

www.notfallseelsorge-cham.de

Hilfen für Kinder und Jugendliche, insbes. Krisen, Beratung, Informationen, Stationär, Teilstationär usw.

Landratsamt Cham – Amt für Jugend und Familie,

Rachelstr. 6 93413 Cham

Tel. 09971/78-315

www.landkreis-cham.de

Koordinationsstelle Frühe- Kindheit Cham 09971/78-505

Kinder- Jugend- und Familienhilfe

Tel. 0800 54 58 668

www.kopfhoch.de

Gesundheitsamt Cham
Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)



Krisenintervention für Kinder

- **Telefonische Krisenberatung, Tel 089/ 997 40 90 20** , Mo - Fr von 10 bis 14 Uhr
- **Infomaterial** und Handreichungen zum Download www.aetas-kinderstiftung.de
- **Onlineberatung** www.aetas-kinderstiftung.de

Beratung junger Menschen und Familien in Krisen

- **Tel: 0800/5458668** (6 bis 22 Uhr) und
- www.kopfhoch.de (rund um die Uhr) durch ehrenamtliche Fachkräfte

Geistliche Begleitung

- www.corona-seelsorge@gmx.de (Katholische Online-Seelsorge in Zeiten der Corona-Pandemie mit Hotlines für Erwachsene, Jugendliche und junge Erwachsene, für Seelsorger*innen (Fachberatung) - bei Krankheit, Suizidgedanken, Gewalt ...)
- <http://www.haus-werdenfels.de/geistliche-begleitung-2017/geistliche-begleiter-2019.html>

Direkte Kontaktaufnahme mit der gewünschten Begleitperson per E-Mail oder Telefon

Kontaktstellen bei Behinderung

Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham (OBA) Tel:**09971/2009493**

- www.barmherzige-reichenbach.de

oder www.eutb-bayern.org

Kontaktstellen bei Migration

Jugendmigrationsdienst Cham Tel:09971/40671

cham@jmd.kif-regensburg.de

Caritas Cham Flüchtlings-und Integrationsberatung **Tel:84690**

www.caritas-cham.de

Diakonisches Werk Cham/Regen Flüchtlings-und Integrationsberatung

Bad Kötzting: Frau Nirschl Tel:0152/57553063

Cham mit(Falkenstein/Roding) ab 1.4.2021 Frau Raab Tel:09971/994742

diakonie@diakonie-cham-regen.de

Vielfältige Informationen aus den Verwaltungen z.B. Landkreis Cham

- www.landkreis-cham.de

Wirtschaftsförderung und Regional- Management Landkreis Cham

Tel: 09971/78436es www.landkreis-cham.de

- Weiteres auf den Internetseiten des Bayerischen Wirtschaftsministeriums bzw. der Bundesagentur für Arbeit (Kurzarbeitergeld)
- Der Antrag auf Verdienstausschüttung (regierung.oberpfalz.bayern.de) gilt nicht für Arbeitnehmer*innen, die wegen der pandemiebedingten Veranstaltungsverbote und Betriebsuntersagungen einen Verdienstausschüttung erleiden. Infos hierzu Regierung der Oberpfalz, Tel. 0941/5680-1141.
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rd-by/Kurzarbeitergeld-Covid-19>
- <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/cham/startseite> Kurzarbeitergeld zu Covid 19

Hinweise:

- Diese vom Gesundheitsamt Landratsamt Cham (Adresse siehe oben rechts) herausgegebene Übersichtsinformation erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Weitere Anregungen bitte gerne an wolfgang.riesselmann@lra.landkreis-cham.de oder **Tel: 09971/78468**

Bleiben Sie gesund!!!!!!

