

# UMGANG MIT DEN PSYCHSOZIALEN FOLGEN VON COVID-19

**PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT  
SCHÜTZEN!**



**Soziale Kontakte  
Pflegen**



**Aktiv bleiben**



**Den Alltag strukturieren**



**Reden hilft - auch über Sorgen & Konflikte**



**Negative Gefühle sind ok,  
positive Gefühle stärken**



**Enspannen und schöne Dinge tun**



**Informieren bei glaubwürdigen Quellen:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) [www.rki.de](http://www.rki.de)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)**



**Hilfe suchen**

**Hausarztpraxen, lokale Beratungsstellen, Telefonseelsorge,  
Gesundheitsamt, Psychiatrie, ...**

