

Corona gemeinsam bewältigen

CoPE-Hotline
Coping mit Corona:
Psychosomatisch-
Psychotherapeutische
Grundversorgung in Essen



0201 438 755 200



cope-corona.de

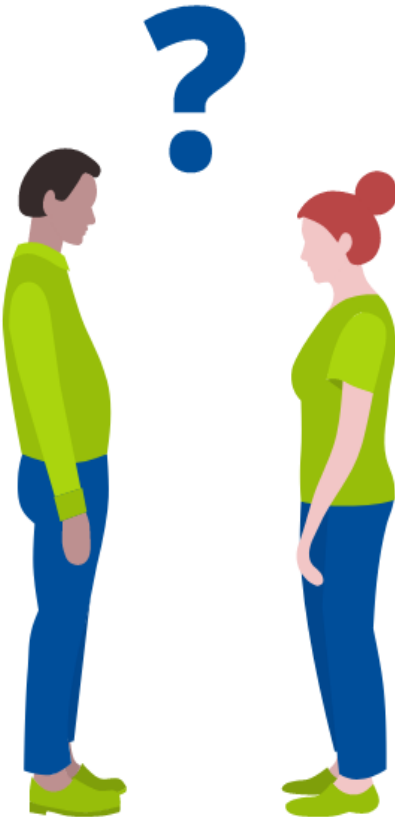
Beratung zum Umgang mit dem Coronavirus

Ein Angebot der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie des LVR-Klinikum Essen

Liebe Bürgerin, lieber Bürger,

die aktuelle Situation und die Herausforderungen aufgrund des Coronavirus stellen für uns alle eine extreme Belastung dar. Auch Menschen mit guter psychischer Gesundheit haben Sorgen, Ängste und Stimmungsschwankungen, fühlen sich einsam oder ärgern sich. Diese Gefühle können innerhalb von Familien und in Partnerschaften zu Konflikten und psychosomatischen Beschwerden führen.

In dieser Situation können verschiedene Strategien helfen.





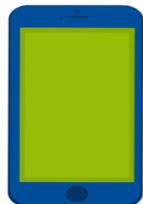
Das Team der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LVR-Klinikum Essen bietet Ihnen **montags bis freitags von 08:00 bis 16:00 Uhr** eine psychosomatisch-psychotherapeutische Grundversorgung an. Das Team berät Sie unter der **Telefonnummer 0201 438 755 200** und gibt Ihnen hilfreiche Informationen.

Informationen und Unterstützung finden Sie auch online: [cope-corona.de](https://www.cope-corona.de)

Unser Team besteht aus Psychologinnen und Psychologen, Ärztinnen und Ärzten, Sozial- und Spezialtherapeutinnen und -therapeuten, Familientherapeutinnen und -therapeuten sowie Pflegekräften.

Darum geht es:

- Verständnis für die eigenen Gefühle und Symptome entwickeln sowie
- Bewältigungsstrategien fördern.



Unser Angebot:

- psychosomatisch-psychotherapeutische Grundversorgung,
- Anleitung zur Selbsthilfe: Ressourcenarbeit, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen,
- Familientherapie bei familiären und partnerschaftlichen Konflikten,
- Sozialdienst, um z.B. sozialrechtliche Fragen zur Existenzsicherung zu klären.



Wir nehmen Ihren Anruf über unsere Hotline **0201 438 755 200, montags bis freitags von 08:00 bis 16:00 Uhr** entgegen. Das Sekretariat nimmt Ihre persönlichen Daten auf und klärt ab, welches unserer Angebote für Sie in Frage kommt.

Ein Mitglied unseres Teams meldet sich dann zeitnah telefonisch bei Ihnen.

Das Beratungsgespräch ist kostenfrei.

Sollte darüber hinaus ein erhöhter psychosomatisch-psychotherapeutischer Behandlungsbedarf entstehen, wird dies von der Krankenkasse übernommen.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Hausarzt, bzw. Ihre Hausärztin Ihr erster Ansprechpartner bei Verdacht auf Ansteckung mit dem Coronavirus ist. Bei verdächtigen Symptomen kontaktieren Sie ihn zunächst nur telefonisch!

Sollten Sie niemanden erreichen, wenden Sie sich an das Bürgertelefon der Stadt Essen:

0201 123 8888

Aktuelle Informationen der Stadt Essen finden Sie unter: essen.de/gesundheit/coronavirus_verwaltung.de.html

Informationen erhalten Sie auch über das Universitätsklinikum Essen:

<https://www.ume.de/coronavirus/>

Bei Suizidalität wenden Sie sich bitte direkt an den Notruf oder Ihre zuständige psychiatrische Klinik in Essen.



Unter corona-umfrage.de können Sie auch gerne an unserer Umfrage zu den Auswirkungen des Coronavirus auf Ihr Leben teilnehmen.

Adresse:

LVR-Klinikum Essen

Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen
Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie
Holsterhauser Platz 6, 45147 Essen
Mail: ambulanz-pm.essen@lvr.de

**Haben Sie wegen Corona Sorgen,
Ängste oder Panikattacken?**

**Wir sind von 8:00 bis 16:00 Uhr für Sie
unter **0201 438 755 200** erreichbar.**

Oder online: cope-corona.de



LVR-Klinikum Essen

Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen
Virchowstraße 174, 45174 Essen
linikum-essen@lvr.de www.klinikum-essen.lvr.de