

Angebote während Corona

Angebote zur Unterstützung – Nachbarschaftshilfen und andere Angebote	2
Kinderschutzbund: Hotline	8
Hotline Kinderbüro	9
Plus: Webinare vom Kinderbüro	9
Ehe- und Familienberatungsstelle	9
Gewalt gegen Frauen.....	9
Frauenberatung.....	9
Notfallpädagogik	10
BIOS Hotline, für Tatgefährdete	10
Beratung	10
Nachbarschaftshilfe:.....	10
Sport	11
Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge	11
Krise. Hirn an – Corona Pandemie Sonderausgabe	12
Sinnvolle Apps und online-Angebote:	12
Kultur	12
Klassik	13
Pop-Kultur.....	13
Kunst.....	13
Theater (Quelle: SZ).....	14
Entspannung und Selbstfürsorge – Kostenlose Angebote der Krankenkassen.....	14
Die Techniker Krankenkasse.....	14
AOK.....	14
Beratungsangebote für Stadt- und Landkreis Karlsruhe	17
Notfall-KiZ	18
Kurzarbeit	19

Angebote zur Unterstützung – Nachbarschaftshilfen und andere Angebote

Hier finden Sie eine Zusammenstellung zahlreicher Initiativen nachbarschaftlicher Unterstützung und Angebote, die regelmäßig aktualisiert wird. Die Stadt Karlsruhe informiert gemeinsam mit dem Landkreis Karlsruhe zum Coronavirus unter:

www.corona.karlsruhe.de

Die **Hotline der Stadt Karlsruhe** erreichen Sie Montag bis Samstag, 9 bis 16 Uhr über die Telefonnummer: 0721 133-3333. Die **Psychosoziale Hotline** ist zu den gleichen Zeiten unter 0721 133-1313 erreichbar.

Das **Seniorenbüro und Pflegestützpunkt** der Stadt Karlsruhe ist Ansprechpartner für alle Fragen zu Hilfe- und Pflegebedürftigkeit für beeinträchtigte Menschen: Telefon: 0721 133-5513 (Informations- und Anlaufstelle) und 0721 133-5084 (Sekretariat)

Telefonzeiten: Montag bis Freitag 8:30 bis 12 Uhr, Montag bis Mittwoch 13:30 bis 15:30 Uhr, Donnerstag 14 bis 17 Uhr.

Das **Kinderbüro** der Stadt Karlsruhe bietet für Rat und Unterstützung im Familienalltag das Familientelefon unter: 0721 133-7240. Telefonzeiten: täglich 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 13 bis 16 Uhr.

Unter **www.karlsruhe.de/kinderbuero** werden regelmäßig Webinare zu Familienthemen angeboten.

Wichtige Ansprechpartner vor Ort in Ihrem Stadtteil sind die Bürgervereine. Diese erreichen Sie unter: **www.akb-karlsruhe.de**

Wenn Sie sich selbst engagieren wollen, schauen Sie als erstes direkt in Ihrer Nachbarschaft, ob Menschen Hilfe benötigen.

Bei **Rückfragen** können Sie uns gerne unter folgender E-Mail-Adresse kontaktieren: **nachbarschaftshilfe@sjb.karlsruhe.de**

Alle Angaben ohne Gewähr.

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Karlsruhe Stadt	Caritasverband Karlsruhe e. V. Hotline	0721 9124326	www.caritas-karlsruhe.de		
Karlsruhe Stadt	Diakonie Karlsruhe Hotline	0173 3933845	www.dw-karlsruhe.de	Mo–Fr, 9–16 Uhr	
Karlsruhe Stadt	kanews-verbindet.de		www.kanews-verbindet.de		Kontaktdaten der Helfenden werden online

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Karlsruhe Stadt	„Karlsruhe hilft“	0721 98614755	www.kahilft.de	Täglich 10–14 Uhr	Vermittlungsstelle für
Karlsruhe Innenstadt	St. Stephan	0721 91274-0	ststephan@allerheiligen-ka.de	Mo, 14:30–17:30 Uhr Di, 9–12 Uhr Mi, 10–13 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Karlsruhe Stadt und viele Stadtteile	Nebenan.de		www.nebenan.de		Nachbarschaftsportal
Karlsruhe Stadt, mehrere Initiativen	Facebook-Gruppen/-Seiten		www.facebook.de		„Nachbarschaftshilfe Karlsruhe“ Telefon: 01520 4516831 für Daxlanden, Grünwinkel und Mühlburg
Beiertheim	St. Michael	0721 9578470 0721 9578471-0	pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de	Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18	Nachbarschaftshilfe
Beiertheim	Tafel Beiertheim	0721 354850-1	www.caritas-karlsruhe.de	Di u. Fr 14–17 Uhr	Marie-Alexandra-Straße 35
Beiertheim-Bulach	„Gut leben und älter werden in Beiertheim und Bulach“, Initiative der Bürgervereine		www.bv-bulach.org info@bv-bulach.de		Nachbarschaftshilfe An der Sonnen-Apotheke in Beiertheim ist ein Ankerpunkt
Bulach	St. Cyriakus	0721 9578470 0721 9578471-0	pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de	Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18	Nachbarschaftshilfe

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Daxlanden	Caritasverband Karlsruhe e. V., Quartiersmanagement Daxlanden	0721 82487-150	e.hauser@caritas-karlsruhe.de	Mo–Fr, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe, Vermittlung von Helferinnen und Helfern
Daxlanden	Heilig Geist	0721 572121	heilig-geist@se-ka-sw.de	Di, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Daxlanden	„Nachbarschaftshilfe	01520 4516831		Mo–Sa, 8–20 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Daxlanden	SPD-Ortsverein mit dem Bürgerverein Daxlanden	0721 572008	www.buergerverein-daxlanden.de		
Durlach	Bürgergemeinschaft Durlach und Aue	0172 7950661 0721 60955577			Nachbarschaftshilfe
Durlach	Diakonie Karlsruhe, Quartiers- management	0173 796012	dupke@dw-karlsruhe.de		Nachbarschaftshilfe
Durlach	Stadtamt Durlach	0721 133-1917	www.durlacher.de jus@durlach.karlsruhe.de	Mo–Fr, 9–12 Uhr	Zentrale zur Erfragung der Angebote in Durlach, Vermittlung von Helferinnen
Durlach	St. Peter und Paul	0721 94422-0	st.peterundpaul@kath-durlach-bergdoerfer.de	Mo u. Di, 9–12 Uhr, 15–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Durlach	Tafeln Durlach	0721 62597010	info@durlacher-tafel.de	Di u. Fr, 9–12:45 Uhr	Lebensmittelausgabe in der
Durlach-Aue	St. Johannes Baptista	0721 94373-0	st.johannes.baptista@	Di, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Grötzingen	Ev. Kirchengemeinde Karlsruhe-Grötzingen	0721 463043	groetzingen.karlsruhe@khz_ekiba.de		Einkauf, Besorgungen, Seelsorge

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Grötzingen	Heilig Kreuz	0721 468589	heilig.kreuz@ kath-durlach-bergdoerfer.de	Di, 15–17 Uhr Fr, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Grötzingen	Nachbarschaftshilfe Grötzingen	0721 133-7616	groetzingen@karlsruhe.de	Mo–Fr, 9–12 Uhr	Einkäufe, Besorgungen, sonstige Hilfen, Vermittlung von Helferinnen und Helfern
Grünwettersbach	St. Thomas	0721 450777	st.thomas@kath- durlach-	Di, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Grünwinkel	Bürgerverein mit	0721 579119	www.bv-gruenwinkel.de		Nachbarschaftshilfe
Grünwinkel	„Nachbarschaftshilfe	01520 4516831		Mo–Sa, 8–20 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Grünwinkel	St. Josef	0721 9573-193	st-josef@se-ka-sw.de	Di, 15–18 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Hagsfeld	Evangelische Laurentiusgemeinde	0721 681100	www.bv-waldstadt.de laurentiusgemeinde-karlsruhe		Nachbarschaftshilfe
Hagsfeld	St. Hedwig	0721 605602-70	st-hedwig@st-raphael-ka.de	Mo u. Fr, 10–12Uhr	Nachbarschaftshilfe
Hohenwettersbach	DRK Ortsverein	01520 1736058	info@drk- hohenwettersbach.de	Täglich 8–20 Uhr	Bring-Service
Hohenwettersbach	St. Konrad	0721 450777	st.thomas@	Di, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Knielingen	Heilig Kreuz	0721 951359-0	hlkreuz@allerheiligen-ka.de	Di, 10–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Knielingen	„Knielinger helfen Knieliegern“, TV Knielingen Handball mit dem	01573 4923571	www.knielingen.de knielingenhilft@gmail.c		
Mühlburg	Karl-Friedrich-Gemeinde	0721 551552	pfarramt@	Mo, Mi, Fr, 10–12 Uhr, Di, 16:30–18:30	Unterstützung für Ältere

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Mühlburg	Privatinitiative „Nachbarschaftshilfe“	01520 4516831		Mo–Sa, 8–20 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Mühlburg	St. Peter und Paul	0721 95568-0	stpeterundpaul@ allerheiligen-ka.de	Di, 10–12 Uhr Mi, 10–12 Uhr Do, 15–	Nachbarschaftshilfe
Neureut	Katholische junge Gemeinde	0721 47050186	kjg.neureut@web.de	Mo–Fr, 8–17 Uhr	Einkäufe und Besorgungen
Neureut	St. Heinrich+Kunigunde	0721 706232	pfarrbuero-neureut@	Mo, Di, Do, Fr, 10–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Nordstadt	Herz Jesu	0721 97300-80	herzjesu@allerheiligen-ka.de	Di, 15–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Nordweststadt	St. Konrad	0721 79002-0	stkonrad@allerheiligen-ka.de	Mo, 10–12 Uhr Mi, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Oberreut	Foodsharing Karlsruhe, Fairteiler Oberreut			Mo–Fr, 6:30–15 Uhr Jugend- und Gemein- schaftszentrum, Mi 18	Kostenlose Lebensmittel für Obdachlose und Kundinnen und Kunden der Tafel
Oberreut	St. Thomas Morus	0721 98672-0	st-thomas-morus@se-ka-sw.de	Mi, 15–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Oststadt	Bürgerverein	0721 611217	www.bv-oststadt.de		Hilfsangebote für die Oststadt auf
Oststadt	Nachbarschaftslotsen Oststadt	0721 831849-11	nachbarschaftslotsen@		
Oststadt	St. Bernhard	0721 96406-0	st-bernhard@st-raphael-ka.de	Mo u. Fr, 9–11 Uhr Mi, 14–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Rintheim	„Gute Nachbarschaft“ – Initiative von Bürgerverein, AWO Karlsruhe eGmbH und Kat. und Ev. St. Martin	0721 611717	www.rintheim-bv.de zumgutenhirten.karlsruhe@		Einkaufs- und Besorgungsunterstützung
Rintheim		0721 62517-0	st-martin@st-raphael-ka.de	Mo u. Fr, 9–11 Uhr Di, 14–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Rüppurr	Christkönig	0721 9578470 0721 9578471-0	pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de	Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18	Nachbarschaftshilfe
Rüppurr	Ministranten der Kat. Pfarrgemeinde	0174 3499658	omis@minisck.de		Einkäufe und Erledigungen
Stupferich	KJG Stupferich und	0177 3914939	kjghilftstupferich@gmail.com	Mo–Sa, 11–13 Uhr,	Nachbarschaftshilfe
Stupferich	Ortsverwaltung Stupferich	0721 9476111		Täglich 9–11 Uhr	Vermittlung der Dienstleistungen der Vereine
Stupferich	St. Cyriakus	0721 473601	st.cyriakus@	Di, 15–17 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Südstadt	Falken und das Kollektiv des	0157 23471865		Täglich 12–15 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Südstadt	Unserer Lieben Frau	0721 31108	ulf@allerheiligen-ka.de	Di u. Fr, 14–16 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Südweststadt	Mitmach-Laden Südweststadt,	0721 38498558	quartiersprojekt@ badischer-landesverein.de	Mo, 10–12 Uhr Di u. Do, 10–13 Uhr	Liste am Schaufenster Mitmach- Laden, Mathystraße 12
Südweststadt	St. Elisabeth	0721 9578470 0721 9578471-0	pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de	Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18	Nachbarschaftshilfe

Stadtteil	Anbieter	Telefon	Internet E-Mail	Erreichbarkeit	Details
Waldstadt	Evangelische Kirchengemeinde Emmausgemeinde	0721 9673711	www.bv-waldstadt.de emmausgemeinde.karlsruhe@		Besorgungen für Risikogruppen und Seelsorge
Waldstadt	Mitmach-Laden Waldstadt „Nachbarn halten zusammen“	0721 40242125	quartiersprojekt-waldstadt@ badischer-landesverein.de	Mo u. Di, 14–17 Uhr, Fr, 10–13 Uhr	Liste am Schaufenster Mitmach- Laden, Königsberger Straße 37
Waldstadt	Sozialtreff des Bürgervereins	0721 96879634	www.bv-waldstadt.de	Mi, 17:30–18:30 Uhr	Abholung von gepackten Lebensmitteltüten vor dem Kinder- und Jugendhaus
Waldstadt	St. Hedwig	0721 605602-70	st-hedwig@st-raphael-ka.de	Mo u. Fr, 10–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Weierfeld-Dammerstock	Foodsharing Karlsruhe, Fairteiler Dammerstock			Rund um die Uhr: Vorschlag Falkenweg 1/ Ecke Nürnberger	Kostenlose Lebensmittel für Obdachlose und Kundinnen und Kunden der Tafel.
Weierfeld-Dammerstock	St. Franziskus	0721 9578470 0721 9578471-0	pfarrbuero@st-nikolaus-ka.de	Mo–Fr, 9–11 Uhr Mo, 15–17 Uhr Do, 16–18 Uhr	Nachbarschaftshilfe
Weststadt	Deutschsprachiger Muslimkreis	0176 87147387	info@dmc-karlsruhe.de		Einkäufe und Besorgungen
Weststadt	St. Bonifatius	0721 98541-0	stbonifatius@allerheiligen-ka.de	Mo, 10–12 Uhr Di, 15–18 Uhr Do, 10–	Nachbarschaftshilfe
Wolfartsweier	Ev. Kirchengemeinde	0721 9414856	wolfartsweier.karlsruhe@		Nachbarschaftshilfe
Wolfartsweier	St. Margaretha	0721 450777	st.thomas@	Di, 9–12 Uhr	Nachbarschaftshilfe

Handlungsempfehlungen des Gesundheitsamtes Karlsruhe bezüglich der Hygiene in der Nachbarschaftshilfe/Ehrenamt

- Beim Kontakt sollten die **aktuell gängigen Hygienerichtlinien** eingehalten werden:
Hust- und Niesregeln, gute Händehygiene sowie Abstand zum Hilfsbedürftigen (zwei Meter). Kein Händeschütteln.

- Generell sollten Menschen, die Atemwegssymptome haben oder Kontakt mit einem Erkrankten, von der Nachbarschaftshilfe Abstand nehmen.

- Helfer mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf durch fortgeschrittenes Alter oder Grunderkrankungen können
Nachbarschaftshilfe per Telefon (oder ähnliches) ohne direkten Kontakt leisten.

Siehe auch:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

- Die direkte Übergabe von Gegenständen (Einkäufen und so weiter) sollte vermieden werden. Besser vor der Wohnungstüre abstellen, klingeln, Sicherheitsabstand einhalten.

Kinderschutzbund: Hotline

Ab diesem Montag startet der Karlsruher Kinderschutzbund sein Eltern-Stresstelefon. Dabei soll Familien geholfen werden, die schwierige Situation durch die Corona-Krise zu bewältigen. Die jetzige Situation sei gerade für Familien eine große Herausforderung und bedeuten Verlust von strukturgebenden Tagesabläufen, so der Kinderschutzbund in einer Pressemitteilung.

Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wie kann eine Eskalation verhindert werden oder was kann gemacht werden, falls diese schon passiert ist? Was kann ich gegen die Langeweile der Kinder

Stand: 30.03.20

tun? Wie kann ich die momentane Situation kindgerecht erklären? Diese und viele andere Fragen beantworten die geschulten Mitarbeiterinnen. Zum eigenen Schutz arbeiten die Mitarbeitenden teilweise im Homeoffice.

Kontakt: www.kinderschutzbund-karlsruhe.de, Telefon: (07 21) 84 22 08

Hotline Kinderbüro

Zu erreichen **Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr** sowie **Dienstag und Donnerstag von 13 bis 16 Uhr** unter der Telefonnummer: **0721 133-7240**.

Bei Fragen zu **Familie und gesundem Aufwachsen**.

▪ **Weitervermittlung an Psychologinnen und Psychologen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Familienhebammen und weitere Expertinnen und Experten**, zu verschiedenen Themen des Aufwachsens.

Plus: Webinare vom Kinderbüro

www.karlsruhe.de/kinderbuero

Ehe- und Familienberatungsstelle

Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.

Wenn Sie in dieser Situation **psychologische Unterstützung** suchen, können Sie uns gerne anrufen.

Tel. 0721 84 22 88

Ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberater*innen nehmen sich Zeit und sprechen mit Ihnen.

Sie können zwischen den Sprachen Deutsch, Englisch, Russisch, Spanisch oder Türkisch wählen.

Frau Wenderoth oder Frau Müller nehmen im Sekretariat telefonisch Ihre Daten auf und die nächste Beraterin oder Berater ruft Sie zeitnah zurück.

Das Angebot ist kostenfrei. Über Spenden zu Gunsten unserer Arbeit freuen wir uns.

Gewalt gegen Frauen

Das „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“ ist rund um die Uhr und in vielen Sprachen unter (0 80 00) 11 60 16 erreichbar.

Frauenberatung

Die Frauenberatungsstelle Karlsruhe ist unter (07 21) 84 90 47 erreichbar. Zudem bietet das Dekanat Karlsruhe auch während der Corona-Krise Seelsorge und Beratung an.

Notfallpädagogik

Die Ambulanz für Notfallpädagogik am Parzival-Zentrum ist für Eltern, aber auch für Kinder unter (07 21) 6 80 78 66 22 erreichbar.

BIOS Hotline, für Tatgefährdete

0800 -70 222 40, www.bevor-was-passiert.de

Beratung

bke: online-Beratung für Jugendliche und Eltern:

<https://www.bke-beratung.de/>

Bundesgesundheitsministerium: Tipps für Eltern und Tipps bei häuslicher Quarantäne

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf

beides auch in „leichter Sprache“:

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_haeusliche_Quarantaene_LS.html

Stadt Wien: Video für Kinder

https://youtu.be/_kU4oCmRFTw

Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.: 0721 84 22 88, Mo.-Fr. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Lebensberatungsstelle „brücke“: 0721 38 50 38

Familientelefon des Kinderbüros: 0721 133 7240, Mo.-Fr. 9 bis 12 Uhr, Di. + Do. 13 bis 16 Uhr

Webinare des Kinderbüros: „Kinderbüro on Air“ – ein kostenloses, digitales Angebot

Ab dem 19.03.2020 finden regelmäßige Webinare zu unterschiedlichen Themen von Geburt bis Pubertät statt, Termine und Themen der Webinare werden auf www.karlsruhe.de/kinderbuero und über Facebook bekannt gegeben

Nachbarschaftshilfe:

Karlsruher Hotline für Nachbarschaftshilfe:

Die kostenlose Telefonnummer: 07 21 98 61 47 55, hier können sich Hilfesuchende täglich zwischen 10 und 14 Uhr melden

Instagram: @kahilft

Webseite: www.kahilft.de

(Quelle: <https://bnn.de/lokales/karlsruhe/karlsruher-hotline-fuer-nachbarschaftshilfe-in-corona-krise-startet>)

QuarantäneHelden: <https://www.quarantaenehelden.org/#/>

Karlsruher SC Nachbarschaftshilfe: 0721 96434 769

Bestellungen werden zwischen 9:30 und 12 Uhr telefonisch angenommen, max. Einkaufswert: 50€, nur im Stadtgebiet Karlsruhe

Stand: 30.03.20

Lebensmittelkäufe in Supermärkten sowie 1-2x pro Woche Einkäufe in Apotheken
(Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/corona/ab-montag-ksc-startet-nachbarschaftshilfe>)

Stadt Karlsruhe | Angebote zur Unterstützung – Nachbarschaftshilfen und andere Angebote

Sozial- und Jugendbehörde

Stand: 26. März 2020

Sport

Zirkus Maccaroni: Videos gegen Lagerkoller (Trainingstipps, Übungsideen, Tricks uvm.),
täglich 11 Uhr auf Instagram @zirkusmaccaroni

Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/display-news/videos-gegen-lagerkoller-vom-karlsruher-zirkus-maccaroni>

AOK Familien Workout: diverse Videos auf YouTube, z.B.:

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg>

AOK Sport mit Baby:

<https://www.youtube.com/watch?v=FDYDULH1ITo>

Stuttgarter Nachrichten: Komplettes Workout für Zuhause

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.workout-zuhause-mhsd.f746f13f-9529-4a7e-a34e-474e74b89934.html>

Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Angebot der AOK auf YouTube (<https://www.youtube.com/user/AOKRH>):

zahlreiche Videos und Angebote zu Themen wie Stressbewältigung, PMR, Body-Scan, Einschlaf-,
Achtsamkeitsmeditation,... aber auch Nackenübungen, usw.

https://www.youtube.com/results?search_query=aok+entspannung

App: AOK Relax – Kostenloser Download im App Store und bei Google Play

Mit der AOK Bayern Relax App begleitet eine virtuelle Trainerin Sie durch Ihr persönliches
Entspannungsprogramm, mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zur Entspannung. Stellen Sie
sich ihre Übungen je nach Geschmack und Zeit zusammen: ob 5, 10 oder 15 Minuten, ob Meditation,
Achtsamkeit, Muskel- oder mentale Entspannung.

Die Lebe Balance – Webinare (kostenfrei für Versicherte der AOK)

Mit den kostenlosen Webinaren von „Lebe Balance“ lernen Sie ganz entspannt von zu Hause, wie Sie
mit Achtsamkeit Ihr Leben bereichern und Ihre psychische Gesundheit schützen.

<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-webinare-2/>

TK Wirksam entspannen – Progressive Muskelentspannung zum Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2021142 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden
Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

TK Anleitungen zur Atementspannung – zum kostenlosen Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2007126 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden
Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

TK Den Körper achtsam wahrnehmen – mit dem Body Scan zum Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2007110 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

Yoga, Achtsamkeit, Konzentration und Entspannung für Kinder auf YouTube (z.B. Kiana Yoga):

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>

<https://www.youtube.com/watch?v=FzMVDGkufq0>

Dr. Stefan Junker

Selbstfürsorge und „Burnout-Prophylaxe“:

mit Download-Link zur Imaginationsübung „Lichtdusche“

<https://www.doktorjunker.de/selbstf%C3%BCrsorge/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GueGN3nRn9g&feature=youtu.be>

Krise. Hirn an – Corona Pandemie Sonderausgabe

<https://www.doktorjunker.de/krise-hirn-an/>

Sinnvolle Apps und online-Angebote:

Spotify: Das Coronavirus-Update mit Prof. Christian Drosten

Leitender Virologe der Charité, zusammen mit NDRInfo

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,odcastcoronavirus134.html>

Sprachen lernen: Duolingo (kostenlos), Babbel, Rosetta Stone

Schule: Duden Lernattack (bei Registrierung bis zum 31.03.2020 2 Monate kostenlos), Scoyo (2 Wochen kostenfrei), simpleclub (bis Ende Osterferien kostenlos, muss von Schule freigeschaltet werden)

Studium: StudySmarter (kostenlos)

Quelle: <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.%20nuetzliche-apps-fuer-zuhause-mhdsd.8a39cbfb-17bb-46ad-8ebe-3f2b3eb0cbb.html>

Kultur

Literaturhaus Graz – Die Corona-Tagebücher

Basierend auf dem Veranstaltungsprogramm, das wir in den nächsten Wochen im Literaturhaus Graz bringen wollten, haben wir eine Reihe österreichischer Autorinnen und Autoren eingeladen, ab sofort ein Tagebuch über die Auswirkungen des Corona-Virus und die Maßnahmen seiner Bekämpfung auf das alltägliche Leben und den Zustand der Gesellschaft zu führen. Die Beiträge werden ab sofort jeden Freitag in redaktionell betreuter Form auf unsere Homepage gestellt.

(Quelle: SZ)

<http://www.literaturhaus-graz.at/die-corona-tagebuecher/>

Klassik

Eine Reihe von Bühnen und Ensembles verlegen ihr Klassikprogramm ins Netz: Auf dem digitalen Spielplan der **Staatsoper Unter den Linden** stehen unter anderem alte Aufführungen von "Tristan und Isolde", "Carmen" und "Medea". Das Programm wird täglich um 12 Uhr gewechselt und steht 24 Stunden zur Verfügung. Die **Berliner Philharmoniker** haben einen digitalen Konzertsaal eröffnet und bieten teils Aufzeichnungen, teils anstehende Aufführungen im Livestream an. Man muss sich registrieren und bis 31. März einen Gutscheincode einlösen. An der **Wiener Staatsoper** ist das virtuelle Programm schon Routine. Jeden Abend um 17 beziehungsweise 19 Uhr zeigt das Haus Aufzeichnungen früherer Opern- und Ballettvorstellungen. Auch hier sind die Streams 24 Stunden verfügbar. Ähnlich verfährt **New Yorks Metropolitan Opera** und bietet die Produktionen der preisgekrönten Kino-Übertragungen virtuell an - für jeweils 20 Stunden. (Quelle: SZ)

<https://www.staatsoper-berlin.de/de/staatsoper/news/unser-taegliches-video-on-demand-programm-kostenlos-fuer-sie.142/>

<https://www.digitalconcerthall.com/de/home>

Pop-Kultur

(Quelle: SZ)

Wohnzimmer-Konzerte auf Instagram-Kanal des Magazin *Rolling Stone*: jeden Mittwoch um 20 Uhr
#UnitedWeStream: live DJ-Sets der Berliner Clubszene täglich ab 19 Uhr

<https://www.unitedwestream.berlin/>

Das Lumpenpack: Quarantäne-Konzert (Quelle: Instagram)

<https://www.youtube.com/watch?v=BY4eGESChHc>

Kunst

(Quelle: SZ)

Virtuelle Rundgänge durch die Vatikanischen Museen: www.museivaticani.va

Mannheimer Kunsthalle:

online-Sammlung: <http://sammlung-online.kuma.art/suche>

virtuelle Besprechung einzelner Werke: Facebook-Account „Kunsthalle Mannheim“

Kunsthalle Baden-Baden:

Die Kunsthalle Baden-Baden bietet zur Ausstellung "Körper. Blicke. Macht - Eine Kulturgeschichte des Badens" Online-Führungen bis zum Ende der Laufzeit am 21. Juni, und zwar "24/7", also rund um die Uhr. Als digitales Highlight preist die Kunsthalle am 29. April die digitale Vernissage zu dem Projekt "Kunsthalle Revisited" an.

<https://kunsthalle-baden-baden.de/>

Badisches Landesmuseum: „Digital durch Corona mit dem Badischen Landesmuseum“

<https://www.landesmuseum.de/digital>

Theater

(Quelle: SZ)



Münchener Kammerspiele: jeden Tag wird der interne Mitschnitt einer Inszenierung aus dem Spielplan veröffentlicht, dieser bleibt 24h online (z.B. Hamlet am 22. März 2020)

<https://www.muenchner-kammerspiele.de/>

Münchener Residenztheater: Tagebuch eines geschlossenen Theaters

<https://www.residenztheater.de/>

<https://www.youtube.com/channel/UCw034AQAw0lrR4dJmb3rdfQ>

Karlsruher Theater (Kammertheater, marotte,...): „Geisterspiel“

Es werden in den nächsten Wochen – immer Samstagsabends um 19.30 Uhr – verschiedene Stücke live übertragen. Wer die Vorstellung von Zuhause aus verfolgen möchte, kann das entweder per Fernsehen oder per Internet machen. Der Regionalsender „Baden TV“ überträgt die Theaterstücke live (Kabel, Satellit, Baden TV App).

Quelle: <https://www.die-neue-welle.de/display-news/not-macht-erfinderisch-geisterspiele-vom-kammertheater-karlsruhe>

Entspannung und Selbstfürsorge – Kostenlose Angebote der Krankenkassen

Die Techniker Krankenkasse



Wirksam entspannen – Progressive Muskelentspannung zum Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2021142 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Anleitungen zur Atementspannung – zum kostenlosen Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2007126 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

Den Körper achtsam wahrnehmen – mit dem Bodyscan zum Download:

Eingabe der Zahlenkombination 2007110 in das Suchfeld auf der Homepage oder über folgenden Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

AOK

AOK – YouTube Channel

v.a. auf dem Channel der AOK Rheinland/Hamburg sind zahlreiche Videos zum Thema Stressbewältigung, Entspannung und Selbstfürsorge zu finden, z.B. auf folgender Playlist:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOIUWgpArj5b4C2j75dDxMichgx4tEJ1l>

Familien-Workout mit Kindern:

Stand: 30.03.20

https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg&list=PLOIUWgpArj5aiDKQa0xBpYHNYdLO8rL_Y
Sport mit Baby:

https://www.youtube.com/watch?v=FDYDULH1ITo&list=PLOIUWgpArj5awlrOSKXizgAd_bgN2dgg4

App: AOK Relax – Kostenloser Download im App Store und bei Google Play

Mit der AOK Bayern Relax App begleitet eine virtuelle Trainerin Sie durch Ihr persönliches Entspannungsprogramm, mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zur Entspannung. Stellen Sie sich ihre Übungen je nach Geschmack und Zeit zusammen: ob 5, 10 oder 15 Minuten, ob Meditation, Achtsamkeit, Muskel- oder mentale Entspannung.

Die Lebe Balance – Webinare (kostenfrei für Versicherte der AOK)

Mit den kostenlosen Webinaren von „Lebe Balance“ lernen Sie ganz entspannt von zu Hause, wie Sie mit Achtsamkeit Ihr Leben bereichern und Ihre psychische Gesundheit schützen.

<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-webinare-2/>

Psychotherapeutische Versorgung in der Corona-Krise

Kassenärztliche Bundesvereinigung [KBV](#) und

Bundespsychotherapeutenkammer [BPtK](#)

Videobehandlung

Ab dem 1. April 2020 dürfen Videobehandlungen vorübergehend unbegrenzt durchgeführt

werden. Die bisherige Regelung, nach der maximal 20 Prozent der Patient*innen innerhalb

eines Quartals ausschließlich per Video behandelt werden dürfen, ist aufgrund der Corona-Pandemie ausgesetzt.



Die Psychotherapeutin/der Psychotherapeut muss unter Berücksichtigung der individuellen Krankheits- und Lebensumstände der/des Versicherten entscheiden, ob eine Videosprechstunde durchgeführt werden kann.

Psychotherapie kann als Videosprechstunde durchgeführt werden, wenn:

- bereits ein persönlicher Erstkontakt zur Eingangsdiagnostik, Indikationsstellung und Aufklärung stattgefunden hat und
- kein unmittelbarer persönlicher Kontakt mit der Patientin oder dem Patienten aus therapeutischer Sicht erforderlich ist.

Sprechstunde, Probatorik und Akutbehandlung, Gruppenpsychotherapie

Stand: 30.03.20

Ausgenommen sind zurzeit noch psychotherapeutische Sprechstunde, Probatorik, Akutbehandlung und Gruppenpsychotherapie.

!!! Einzelne KVs haben Sonderregelungen, siehe unten KV BaWü!!!

Gruppentherapien

Die Frage der Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung der Psychotherapeut*innen und Patient*innen. Selbstverständlich unter Berücksichtigung der gängigen Hygiene- und Verhaltensregeln.

ZUSATZINFORMATION der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Die Durchführung von Psychotherapeutischen Sprechstunden und probatorischen Sitzungen (auch neuropsychologische Therapie) werden zunächst bis zum 30. Juni 2020 auch im Rahmen der Videosprechstunde ermöglicht. „Dies sollte besonderen Einzelfällen vorbehalten bleiben.“

Stand: 30.03.20

Quellen:

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/faq-fuer-psychotherapeutische-praxen.html>

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/coronavirus-videosprechstunden-unbegrenzt-moeglich.html>

<https://www.kbv.de/html/coronavirus.php>

<https://www.kvbawue.de/kvbw/aktuelles/news-artikel/news/sprechstunde-und-probatorische-sitzungen-jetzt-auch-per-video/>

Beratungsangebote für Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Beratungsangebote für Stadt und Landkreis Karlsruhe

Institution	Nummer / Adresse
Beratungsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche, Erziehungsberatung, Familienberatung, Lebensberatung, Krisenintervention	
Psychologische Beratungsstellen Stadt Karlsruhe	0721 / 133 5360
Jugend- und Drogenberatungsstelle Stadt Karlsruhe	0721 / 133 5391
Psychologische Beratungsstelle Bruchsal	07251 / 91 500
Psychologische Beratungsstelle Bretten	07252 / 586 900
Psychologische Beratungsstelle Östringen	07253 / 24 343
Psychologische Beratungsstelle Ettlingen	07243 / 515 140
Psychologische Beratungsstelle Karlsruhe	0721 / 936 67050
Psychologische Beratungsstelle Graben-Neudorf	0721 / 936 68600
Frühe Hilfen Beratungsstelle Stadt Karlsruhe	0721 / 133 5060
Frühe Hilfen Landkreis Karlsruhe	0721 / 936 67010
Onlineberatung für Jugendliche (Mail, Chat, Foren)	www.bke-elternberatung.de
Onlineberatung für Eltern (Mail, Chat, Foren)	www.bke-jugendberatung.de
Ehe-, Familien- und Lebensberatung Karlsruhe	0721 / 84 22 88
Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bruchsal	07251 / 931 800
Lebensberatungsstelle brücke	0721 / 38 50 38

Lebensberatung, Psychische Störungen, Schwangerenberatung, Finanzielle Beratung, Arbeitsprobleme	
Caritasverband Ettlingen	07243 / 345 8314
Diakonisches Werk Bretten	07252 / 586 900
Diakonisches Werk Bruchsal	07251 / 91 500
Diakonisches Werk Ettlingen	07243 / 54 950
Fachberatungsstellen bei sexueller Gewalt	
AllerleiRauh Karlsruhe	0721 / 133 5381
Wildwasser und FrauenNotruf	0721 / 859 173
BIOS Hotline für Tatgeneigte „Keine Gewalt- und Sexualstraftat begehen“	
	0800 / 70 222 40
Telefonseelsorge	0800 / 1110111 0800 / 1110222 116123
Elterntelefon	0800 / 111 055 0
Kinder- und Jugendtelefon	0800 / 116 111
Gesundheitsamt-Hotline	0721 / 936 93 333
Landesgesundheitsamt	0711 / 904-39555
Ärztliche Bereitschaftsdienst	116 117

Notfall-KiZ

Sehr geehrte Damen und Herren,

Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey startet einen **Notfall-KiZ für Familien mit kleinen Einkommen**.

„Für viele Familien im Land sind Verdienstauffälle derzeit eine existenzielle Sorge. Dieses Problem ist keine reine Privatsache, es braucht auch die Unterstützung des Staates. Deshalb machen wir den Kinderzuschlag leichter zugänglich und öffnen ihn kurzfristig für diejenigen, die jetzt erhebliche Einkommenseinbrüche haben. Damit helfen wir Familien in krisenbedingten Lebenslagen ganz konkret. Eltern sollten deshalb prüfen, ob sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben. Die Beantragung geht ganz einfach online unter www.notfall-kiz.de.

Vielen Dank.

Stand: 30.03.20

Freundliche Grüße

Petra Hermann

Referentin Sozialrecht/Diakonierecht/Satzungsorgane/Betreuungsvereine

Syndikusanwältin

Telefon+ 49 721 9349 - 279

Telefax +49 721 93496 - 279

phermann@diakonie-baden.de

Das Diakonische Werk der Evangelischen Landeskirche in Baden e.V.

Vorholzstraße 3

76137 Karlsruhe

www.diakonie-baden.de

www.facebook.com/diakoniebaden

Stefan Dupke

Diplom-Pädagoge

M.A. Philosophie

Quartiersmanager

Leitung des Kinder- und Familienzentrums Melanchthon

Diakonisches Werk Karlsruhe

Stephanienstraße 98

76133 Karlsruhe

Besucheradresse:

Bilfingerstr. 5

76227 Karlsruhe

Mobil 0173 7916012

Telefon 0721 47639876

E-Mail: dupke@dw-karlsruhe.de

www.dw-karlsruhe.de

Kurzarbeit

<https://www.arbeitsagentur.de/news/corona-virus-informationen-fuer-unternehmen-zum-kurzarbeitergeld>