

ORIENTIERUNGSHILFEN, BERATUNGSADRESSEN & IDEEN WÄHREND DER CORONAPANDEMIE

CORONA-KRISEN- HOTLINE DER UPK

Mo bis Fr, 9-16h
061 325 55 91

WICHTIGE ADRESSEN

Krisen-Hotline der UPK: Mo bis Fr, 9-16h;

➔ Tel. 061 325 55 91

Krisensituationen in Familien: Bei Stress und Überforderungen in der Familie wenden Sie sich bevor es zur Eskalation kommt an die Spezialnummer der Polizei:

➔ Tel. 079 792 48 62

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen:

➔ http://www.bvkj.org/images/bvkj/dokumente/corona/jacobi_umgang-mit-quarantane.pdf

Plattform für psychische Gesundheit rund um das Coronavirus

(Ängste/Sorgen, Familien, Umgang mit Home schooling, Home office, Arbeitsverlust, etc.)

➔ <https://dureschnufe.ch/>

ANDERE INSTITUTIONEN

➔ KJD <https://www.jfs.bs.ch/ueber-uns/kinder-und-jugenddienst.html>

➔ SPD BS. Telefonisch erreichbar täglich von 10 bis 12 Uhr unter Tel. 061 267 69 00

➔ FaBe <https://fabe.ch/>

➔ Basler Volksschule <https://www.coronavirus.bs.ch/schulen.html>

➔ WHO https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

➔ BAG <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home.html>

➔ Pro Juventute <https://www.projuventute.ch/> Tel. 147

➔ ZHAW www.zhaw.ch/iap/care-team





UNTERSTÜTZUNG & WISSEN

Kostenloser Telefondienst (D, F, E)

Zur psychischen Unterstützung:

➔ <https://www.coachingcorona.ch> | Notfall-Tel. 077 511 94 86

Empfehlungen für psychisch kranke Eltern und ihre Kinder

➔ <https://www.kinderseele.ch/corona-virus/>

Corona erklärt für Kinder

➔ https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw&feature=youtu.be

➔ <https://www.wdrmaus.de/> (tägliche Corona-Frage)

KÖRPERÜBUNGEN

➔ <https://www.mobilesport.ch/de/>

➔ Die kleinen Überlebensbücher von Claudia Cross-Müller:
„Nur Mut!“ oder „Alles Gut“ (auch als App: Body2Brain)



STRESSMANAGEMENT

➔ <https://www.be-here-now.eu/>

➔ <https://www.innen-leben.org>

(Emotionale Selbsthilfe in beispiellosen Zeiten) in diversen Sprachen!

➔ Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche
(Kartenset, BELTZ Verlag)

➔ App: Headspace (Achtsamkeit)

BESCHÄFTIGUNG FÜR KINDER

➔ https://www.zoobasel.ch/de/zoobesuch/schulen/paedagogisches_angebot.php

➔ <https://nanoscience.ch/de/ueber-uns/experimente-und-basteleien-zu-hause/>

➔ <https://www.geo.de/geolino/quiz-ecke>

➔ <https://www.etuna.ch/>

➔ <https://schulen.edubs.ch/ps/brunnmatt>

➔ Anton.app (eine Lern-Schul-App)

➔ <https://www.wdrmaus.de/>

