

## **HELPLINE für Mitarbeiter\*innen im bayerischen Gesundheits- und Rettungswesen zur Unterstützung bei besonderen Belastungs- und Stressreaktionen im Rahmen der Corona-Pandemie**

### **Wer kann sich an die HELPLINE wenden?**

Alle Mitarbeiter\*innen im bayerischen Gesundheits- und Rettungswesen, die

- Fragen zu Stressreduktion und Bewältigungsstrategien haben
- merken, dass sie extrem erschöpft sind und Unterstützung brauchen
- die mit Extremsituationen konfrontiert wurden und unter besonderen Belastungsreaktionen leiden
- aufgrund einer eigenen Infektion besorgt sind
- belasteten Mitarbeiter\*innen oder Kolleg\*innen Unterstützung bei der Stressbewältigung anbieten wollen

### **Was bietet die HELPLINE?**

Die HELPLINE bietet eine kostenfreie Telefonberatung an. Alle Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ein Gespräch bietet beispielsweise die Möglichkeit:

- Entlastung zu schaffen
- die momentanen Belastungen zu klären
- Informationen zu Stress und Stressreduktion zu bekommen
- Strategien zur Stabilisierung und Bewältigung zu entwickeln
- ein Gegenüber zu haben, das ähnliche Situationen und Belastungen kennt
- gemeinsam zu überlegen, welche Fach- und Beratungsstellen zusätzlich Hilfe und Unterstützung bieten

### **Wer arbeitet an der HELPLINE?**

Als Ansprechpartner\*innen stehen an der HELPLINE zur Verfügung

- In kollegialer Unterstützung ausgebildete sog. Peers (Ärzt\*innen, Pflegekräfte, Medizinische Fachangestellte, Rettungsdienstmitarbeiter\*innen)
- Psychosoziale Fachkräfte und approbierte Psychotherapeut\*innen
- Führungskräfte und Personalverantwortliche aus dem Gesundheitswesen

### **Wie ist die HELPLINE erreichbar?**

Die HELPLINE ist erreichbar

- unter **089 54 55 84 40**
- täglich von 08.00h bis 21.00h

Die Nutzung der HELPLINE ist kostenfrei!

Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich.

Wenn Sie uns eine Nachricht an unsere PSU-Berater\*innen schicken möchten, erreichen Sie uns unter [helpline@psu-akut.de](mailto:helpline@psu-akut.de)!