**Die eingeschränkten Ausgangsmöglichkeiten sind für viele Beziehungen und Familien eine enorme Belastung und Herausforderung.**

**Meine Kollegin Dr. Judith Gastner ist Expertin für Paartherapie und Online-Beziehungsberatung und hat eine Auswahl an wissenschaftlich fundierten Online-Programmen, Links zu telefonischen und E-Mail-Beratungsangeboten sowie Empfehlungen zur seelischen Stabilisierung bei häuslicher Isolation zusammengestellt:**

Haben Streitigkeiten und Konflikte zugenommen, kann eine telefonische oder eine Online-Beratung helfen, die Atmosphäre wieder zu entspannen.

Wer seine Beziehung bewusst stärken möchte, kann dies mithilfe eines professionellen Online-Programms tun.

**Deutschsprachige Online-Programme zur Stärkung der Partnerschaft**

* [**LoveGraffiti**](https://couplecoaching.de/)**:** <https://couplecoaching.de/>

**Dr. David Wilchfort:** Minimalintervention zur Veränderung verzerrter Wahrnehmungen und Förderung eines positiven Blickwinkels auf den Partner

* [**Paarlife online**](http://www.paarlife.ch/)**:** <https://www.paarlife.ch/>

**Prof. Dr. Guy Bodenmann:** Förderung der partnerschaftlichen Kommunikation und Steigerung der gegenseitigen Unterstützung in Zeiten von Stress.

* [**PaarBalance**](http://www.paarbalance.de/)**:** <https://www.paarbalance.de/>

**Prof. Dr. Ludwig Schindler & Dr. Judith Gastner:** Pointierte Vermittlung der wichtigsten Zutaten für eine dauerhaft glückliche Beziehungsgestaltung (Videos, Training, Anwendungshilfen)

**Englischsprachige Online-Programme zur Stärkung der Partnerschaft**

* [**Our Relationship**](https://www.ourrelationship.com/)**:** <https://www.ourrelationship.com/>

**Dr. Brian Doss:** “With programs for couples and individuals, we can help you and your partner learn how to better communicate with each other so that you can work together to strengthen your relationship.”

* [**ePrep online**](https://www.lovetakeslearning.com/)**:** <https://www.lovetakeslearning.com/>

**Dr. Howard Markman:** “Prep develops resources for couples, educators, therapists, and programs to support healthy and happy relationships.”

**Empfehlungen zur Stärkung der seelischen Gesundheit bei häuslicher Isolation**

* **Covid-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen** (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen)  [**Jetzt lesen**](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationsblatt.PDF)**:** <https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationsblatt.PDF>
* **Die 10 wichtigsten Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie** (Leibniz-Institut für Resilienzforschung) [**Jetzt lesen**](https://lir-mainz.de/assets/downloads/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.pdf)**:** <https://lir-mainz.de/assets/downloads/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.pdf>
* **Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus** (Marie Bartholomäus & Prof. Dr. med. Leonhard Schilbach) [**Jetzt lesen**](https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/f7083a82-7edf-4332-ab80-eb0cf27c927c/Psychische_Gesundheit_Corona.pdf)**:** <https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/f7083a82-7edf-4332-ab80-eb0cf27c927c/Psychische_Gesundheit_Corona.pdf>
* **Die Telefonseelsorge:** **0800/1110111** https://www.telefonseelsorge.de/

Hilfe und professionelle Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit, bei der Sie auch anonym bleiben können.

**Leiten Sie diese Empfehlungen gerne an Freunde, Bekannte, Verwandte, Nachbarn usw. weiter, damit möglichst viele betroffene Paare möglichst frühzeitig von für sie passenden Angeboten Gebrauch machen können.**

Bleiben Sie gesund (oder werden es bald wieder) und passen Sie gut auf sich und Ihre Lieben auf.

