



Liebe Patientinnen und Patienten,

Angesichts der Krise kann gerade die Reduzierung der Sozialkontakte für den Einzelnen eine hohe Belastung bedeuten. Dazu kommt die Angst vor einer Ansteckung, die Frage vielleicht jemanden angesteckt zu haben. Auch die Angst vor der Angst, sich anzustecken, kann sich auf unsere Psyche belastend auswirken. Eine Situation, wie wir sie derzeit erleben, löst bei den vielen Menschen Unsicherheiten aus, Reaktionen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, abgelenkt sein und anderes mehr können vorkommen und sind normal. Um mit diesen Belastungen leichter umgehen zu können, sind folgende Punkte empfehlenswert:

Sicherheit herstellen: Informieren Sie sich über verlässlichen Quellen (z.B. RKI, Websites der Bundesministerien, öffentlich-rechtlicher Rundfunk), dies hilft dabei, dass sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit stellen Sie Sicherheit in einer Situation her, wo Ängste und Sorgen "vollkommen normal und nachvollziehbar" sind.

Gefühle akzeptieren: Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: "Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln." In solch gefühlsbestimmten Zeiten sollten Sie keine gravierenden Entscheidungen treffen.

Ziele setzen: Das gibt Ihnen ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen. Das kann sein: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind.

Darüber reden: Mit Freunden, Angehörigen, Kolleginnen und Kollegen die Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen.

In Kontakt bleiben: Es ist wichtig mittels Telefon, Chats und Videotelefonie weiterhin regelmäßige soziale Kontakte zu pflegen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Achten sie dabei auf Ihr Gegenüber, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.

Ablenkung suchen: Lenken Sie sich immer wieder bewusst vom vorherrschenden Coronavirus-Thema ab: Gespräche zu anderen Themen führen, Lesen, gehen Sie soweit es geht Ihren Hobbies nach.

Humor zulassen: "Humor ist erlaubt!" - er ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit, Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.



Aktiv bleiben: Erledigen Sie Dinge, für die man sonst nie Zeit hat und führen Sie bewusst positive Aktivitäten durch, wie beispielsweise Handarbeiten, Basteln oder Malen, Handwerken, sich etwas Gutes kochen und einen guten Film ansehen, Musik hören oder selbst machen.

Körperlich betätigen: Vergessen Sie nicht den körperlichen Ausgleich. Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen. Viele Fitnessstudios bieten derzeit kostenlose Tutorials für ein Work-Out oder eine Yoga-Einheit zu Hause an.

Einen Alltagsrhythmus bewahren: Versuchen Sie auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben. Stehen Sie zu bestimmten Zeiten auf, erledigen Sie zunächst Ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollen Sie zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Gerade wenn Sie Kinder haben, ist dies ein wichtiger Punkt.

Ressourcen aktivieren: Suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Mut machen und Ihnen Kraft geben: überlegen Sie sich beispielsweise Sätze, die Sie selbst und Ihrer Familie beruhigen und Ihnen Sicherheit geben. Bestärken Sie sich in dem Sie betonen, dass Sie die Situation gemeinsam bewältigen können. Verlieren Sie die eigenen Stärken nicht aus den Augen: In Krisensituationen wird das Augenmerk "ganz automatisch" auf Ängste und "das, was nicht funktioniert" gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und Stärken in den Blick zu nehmen.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen gern an uns.

Ihre J. Mätzold und das Praxisteam