

Was hilft in Corona-Zeiten?

Es gibt vermutlich kein Thema, was die Welt in den letzten Monaten mehr beschäftigt hat als die **Corona-Pandemie** und die damit verbundenen Aspekte. Corona ist für viele Menschen zu einer echten Belastung geworden. Ungewissheit über die Zukunft, Angst um den Job und das Jonglieren von Kinderbetreuung, Arbeit oder Ausbildung sowie das Getrenntsein von Familie und Freunden lastet auf unserer Seele. Dazu kommt grade auch die kalte Jahreszeit, die zusätzlich auf die Stimmung drückt.

Eine wichtige Frage, welche viele beschäftigt, lautet: **Wie kann ich trotz der Einschränkungen (z. B. Lockdown) etwas für meine psychische und körperliche Gesundheit tun und was sollte ich vielleicht lieber vermeiden?**

Zuerst einmal ist es wichtig zu akzeptieren, dass diese Zeit eine schwierige Lage darstellt, besonders wenn man eigentlich seit einigen Jahren in einem neuen Land Fuß fassen wollte und jetzt Corona wieder einige Sachen schwieriger macht. **Sich einzugestehen, dass wir öfter traurig oder gereizt sind und dies als „okay“ wahrnehmen, nimmt uns etwas den Druck.**

Die folgenden Fragen sollten Dir helfen, zu überlegen, welche Strategien grade für Dich hilfreich sind. Schreibe ruhig ein paar Zeilen dazu auf. Das Aufschreiben hilft dabei, Deine Gedanken zu visualisieren.

1. Welche schwierigen Situationen im Leben hast Du schon gemeistert? Was hat Dir dabei geholfen? Dadurch, dass wir uns erinnern, wie wir schwierige Phasen bewältigt haben, können wir uns mit unseren vielleicht vergessenen, jedoch immer noch verfügbaren Stärken und Fähigkeiten verbinden.
2. Der physische sozialer Kontakt ist grade stark eingeschränkt. Welche Möglichkeiten gibt es trotzdem grade mit Familie und Freunden zu kommunizieren (z. B. Anruf, WhatsApp, Facebook, ein Spaziergang)? Wer unter Einsamkeit leidet, könnte sich beispielsweise täglich vornehmen, eine Person zu kontaktieren.
3. Was kann ich mir jeden Tag für eine Kleinigkeit schenken, die mir guttut? Es muss nichts Großes sein, vielleicht eine Tasse Tee oder ein leckeres Essen, ein Spaziergang, ein warmes Bad oder eine schöne Serie schauen. Wenn wir uns, bewusst um uns selbst kümmern, fühlen wir uns gesehen, umsorgt und unser Stress sinkt.
4. Welche großen Probleme muss ich angehen und welche kleinen Probleme kann ich grade einmal ignorieren? Unsere Kraft und Ressourcen sind gerade eingeschränkt, darum ist es wichtig Prioritäten zu setzen. Was muss wirklich angegangen werden bezüglich Arbeit, Gesundheit, Familie oder Geld und welche kleinen Probleme können einfach mal warten?
5. Hilfesuche: Wenn es Dir in der Pandemie schon länger nicht gut geht, ist es absolut in Ordnung und auch sehr wichtig Dir Hilfe zu suchen. Viele Menschen suchen grade Unterstützung beim Arzt oder Therapeuten. Als schnelle Hilfe kannst Du auch unsere App „Step-by-Step“ nutzen, um etwas für deine mentale Gesundheit zu tun.

Corona ist nicht nur eine körperliche Pandemie, sondern auch eine psychische. Der Stress ist groß und es ist wichtig Strategien zu entwickeln, um damit effektiv umzugehen.

Vielleicht hast Du auch noch ganz eigene, einzigartige Strategien. Wir würden gerne davon erfahren! Teile es mit uns in den Kommentaren mit!

Wir freuen uns auf Euren Besuch nächste Woche!