

8 hilfreiche Tipps für seelische Gesundheit in Zeiten des Corona-Virus

von Mental Health Europe

Das Coronavirus betrifft in erster Linie den Körper – aber wer laufend die Nachrichten verfolgt, dazu angehalten ist, soziale Kontakte zu minimieren oder gar in häusliche Quarantäne zu gehen, dem kann das auch aufs Gemüt schlagen. Hier finden Sie 8 Tipps von Mental Health Europe, wie man jetzt auf seine seelische Gesundheit achten kann. Das Original auf Englisch mit vielen nützlichen Links finden Sie unter www.mhe-sme.org/covid-19/.

1. Beschaffen Sie sich Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen

Beschränken Sie sich selbst darauf, nur Informationen aus Quellen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Europäischen Kommission oder verlässlichen nationalen Organisationen zu beziehen. In Deutschland sind das vor allem das Robert-Koch-Institut, Ministerien und Gesundheitsämter. Vertrauen Sie auf diese glaubwürdigen Informationsquellen und nicht auf solche, die durch Fehlinformationen Angst und Panik schüren.

2. Setzen Sie sich selbst ein Limit bei COVID-19-Nachrichte

Versuchen Sie, exzessive Mediennutzung zu vermeiden. Ständiges Warten auf Neuigkeiten und das ständige Neuladen des Social-Media-Feeds können Sorgen verstärken. Überlegen Sie, ob Sie nicht vielleicht Benachrichtigungen auf dem Handy ausschalten und eine bewusste „Nachrichten-Pause“ einlegen. Sich beim Lesen, Hören und Ansehen von Nachrichten ein Limit zu setzen ermöglicht es Ihnen, sich stattdessen auf den Alltag zu konzentrieren und auf die Lebensbereiche, die sie selbst beeinflussen können. So vermeiden Sie Gedankenspiele wie „was wäre, wenn...“. Die WHO empfiehlt, sich hauptsächlich dann an (ausschließlich faktische) Informationen zu halten, wenn es um praktische Schritte der Vorbereitung und des Schutzes von Ihnen selbst und anderen geht.

3. Passen Sie auf sich auf

Selbstfürsorge bedeutet in Zeiten des Corona-Virus, sich auf das zu konzentrieren, was man selbst in der Hand hat und kontrollieren kann (z.B. angemessene Hygiene) statt auf das, was man nicht beeinflussen kann (z.B. das Virus zu stoppen).

Leben Sie Ihren Alltag und Ihre Routinen wo es geht: Essen Sie gesund, schlafen Sie genug, machen Sie Dinge, die Sie genießen. Überlegen Sie, eine neue tägliche Routine entwickeln, die ihre seelische Gesundheit und eine positive Einstellung in den Mittelpunkt stellt. Aktivitäten wie ein Spaziergang, Meditation oder Fitness können Ihnen helfen, sich zu entspannen und werden sich positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle auswirken. Die Mental Health Foundation empfiehlt beispielsweise, auch Chancen in der Situation zu sehen – z. B. dass man endlich mal wieder genug schläft.

Besonders für Menschen in Gesundheitsberufen ist es wichtig, auf die eigenen Grundbedürfnisse zu achten und sich zwischen den Schichten auszuruhen, auch und gerade weil sich in Krisenzeiten Überstunden und Stress häufen.

4. Halten Sie Kontakt und unterstützen Sie die Menschen in Ihrem Umfeld

Mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, kann Stress reduzieren. Mit ihnen über Sorgen und Gefühle zu sprechen hilft womöglich, mit den Herausforderungen der Krise besser umzugehen. Wer Unterstützung und Fürsorge erfährt, dem gibt das ein Gefühl von Sicherheit. Anderen Hilfebedürftigen zu helfen und mit jemandem Kontakt aufzunehmen, der sich vielleicht alleine fühlt oder sorgt, hilft sowohl dem, der unterstützt wird, wie auch dem Unterstützenden.

Viele Menschen fragen sich auch, was sie im Quarantänefall tun würden. Auch wenn die Vorstellung von Selbst-Quarantäne erschrecken mag, behalten Sie im Hinterkopf, dass es nur eine temporäre Maßnahme ist und dass es viele digitale Möglichkeiten gibt, regelmäßig mit anderen Kontakt aufzunehmen.

5. Bleiben Sie hoffnungsvoll und denken Sie positiv

Versuchen Sie, sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Die WHO empfiehlt, gezielt nach Informationsquellen zu suchen, die positive Nachrichten von Menschen aus der Region verbreiten, die an COVID-19 erkrankt waren und wieder genesen sind. Oder Geschichten von Menschen, die eine geliebte Person im Genesungsprozess begleitet haben und bereit sind, ihre Erfahrungen zu teilen.

6. Erkennen Sie Ihre Gefühle an

Es ist ganz normal, in der derzeitigen Situation große emotionale Reaktionen zu zeigen, sei es sich überwältigt zu fühlen, gestresst, ängstlich oder traurig. Erlauben Sie sich diese Gefühle, nehmen Sie sie wahr und drücken Sie sie aus, z.B. in dem Sie sie im Tagebuch festhalten, mit anderen darüber sprechen, sie kreativ verarbeiten oder meditieren.

7. Nehmen Sie sich Zeit, mit ihren Kindern über die Situation zu sprechen

Auch Kinder brauchen Hilfe im Umgang mit Stress und Schutz vor der Corona-Hysterie. Beantworten Sie ihre Fragen und erklären Sie Fakten über das Virus, die für Kinder verständlich sind. Reagieren Sie unterstützend, haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen der Kinder und geben Sie Ihnen eine Extraportion Zuneigung, Aufmerksamkeit und Unterstützung. Zeigen Sie den Kindern, dass sie in Sicherheit sind aber auch, dass es ok ist, traurig zu sein. Zeigen Sie ihnen, wie Sie selbst positiv mit Stress umgehen, damit sie von Ihnen lernen können.

8. Holen Sie sich professionelle Unterstützung

Befolgen Sie Schutz- und Präventionsempfehlungen der Profis aus dem Gesundheitswesen. Wenn all das nichts hilft, überlegen Sie, sich Unterstützung durch eine professionelle Beratungsstelle zu holen oder suchen Sie Betroffene in ähnlicher Situation. Selbsthilfegruppen sind in der Regel lokal und national organisiert, am besten finden Sie also zunächst heraus, ob es Angebote in Ihrem Umfeld gibt. So finden Sie Ansprechpersonen, die wiederum Anlaufstellen in der regionalen Gesundheitsversorgung kennen. Suchbegriffe wie „Selbsthilfegruppe“ + Ihr Ort oder „psychische Beratung“ + Ihr Ort können Ihnen weiterhelfen.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Ängste vor dem Virus in den Griff zu bekommen, die eigene seelische Gesundheit und die von Freunden und Familie zu schützen und zu pflegen. Denken Sie daran: Diese Pandemie wird vorbeigehen und es gibt immer Hilfsangebote. Eine proaktive Einstellung kann helfen, Ihre seelische Gesundheit in Zeiten großer Unsicherheit zu schützen.