

## **Die 10 wichtigsten Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie**

*Gehen Sie bewusst mit Informationen um.* Suchen Sie gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert-Koch-Institut oder der WHO nach Informationen. Denken Sie daran, dass die Situation dynamisch ist und sich Informationen weiterentwickeln und verändern. Nehmen Sie sich zum Abschalten regelmäßige Informationspausen.

*Behalten Sie Ihre Routinen bei oder entwickeln Sie neue.* Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Tagesstruktur. Setzen Sie sich feste Uhrzeiten zum Essen und Aufstehen. Telefonieren Sie mit Ihren Freunden, gehen Sie spazieren oder lesen Sie ein Buch.

*Halten Sie soziale Kontakte aufrecht.* Kommunikation mit und Vertrauen zu anderen sind in Zeiten von Krisen besonders wichtig. Nutzen Sie Möglichkeiten zur Vernetzung wie Email, Videotelefonie oder Chatprogramme und halten Sie Kontakte aufrecht.

*Akzeptieren Sie die Komplexität der Situation.* Entwickeln Sie eine annehmende Haltung für die aktuelle Situation, um Energie für andere Bereiche freizusetzen, auf die Sie Einfluss ausüben können. Dadurch lösen Sie sich schrittweise von belastenden Gedanken.

*Sorgen Sie für sich.* Schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich ausreichend. Meiden Sie schädliche Strategien, wie den Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen, um Ihre Gefühle zu regulieren.

*Übernehmen Sie Verantwortung.* Sie haben einen bedeutenden Einfluss auf Ihre Mitmenschen in Krisenzeiten. Kümmern Sie sich um Ihre Freunde, Familie und Bekannte und v.a. alte Menschen. Bieten Sie Unterstützung an und helfen Sie sich gegenseitig.

*Bauen Sie regelmäßig Stress ab.* Nutzen Sie Sport oder Entspannungstechniken (Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, ...), um Stress abzubauen und sich zu erholen.

*Seien Sie offen mit Ihren Kindern.* Sprechen Sie mit Ihren Kindern, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind und sich um sie kümmern. Besprechen Sie Ihre Pläne für die nächsten Wochen. Bewahren Sie Ruhe und klären Sie offene Fragen.

*Bereiten Sie sich auf Isolation vor.* Betrachten Sie die Situation als eine Auszeit, in der Sie selbstbestimmt Ihren Tag gestalten können. Nutzen Sie die Zeit, um in sich zu gehen. Sichern Sie sich Unterhaltung mit Büchern, Spielen oder dem Erlernen neuer Dinge. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin oder Ihrer Familie darüber, was passiert, wenn Sie sich streiten sollten.

*Suchen Sie professionelle Hilfe bei akuten Belastungen.* Wenn z.B. Angst oder Niedergestimmtheit unaushaltbar wird, wenden Sie sich an das Patiententelefon der kassenärztlichen Vereinigung (116117) oder die Telefonseelsorge (0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222). Sollten Sie akute Suizidgedanken haben, nehmen Sie sofort Kontakt mit dem Notdienst Ihrer örtlichen psychiatrischen Klinik oder dem Rettungsdienst (112) auf.