

Was kann in dieser Krisensituation helfen? Ideen:

Miteinander:

- Kleine Whatsapp-Nachrichten als „gute Botschaften“, Mut machende Sprüche, Natur-Fotos, kurze Musiknachricht... weiterleiten, Auch mal eine Bildnachricht versenden, wenn frau/man sich länger nicht sieht.
- Etwas gegen „sich ausgegrenzt fühlen“ tun → sich selbst und andere ermutigen, selber Kontakt aufzunehmen per Telefon oder Whatsapp
- Älteren oder Risikogruppen Hilfe anbieten (Einkauf, Kommunikation durch Fenster auf Abstand), Telefonate, Tipps für den Umgang mit dem PC...
- Positive Geschichten, Erfahrungen, Erlebnisse wertschätzen und teilen

Tag strukturieren/Tagespläne erstellen/Arbeitszeiten und Freizeit einplanen

- Aufräumen („Welche Ecke wollte ich immer schon putzen?“)
- Evtl. Wohnung umgestalten und „ausmisten“
- Auf leckeres, gesundes Essen achten, neue Rezepte ausprobieren

Zu sich selbst kommen und kreativ sein:

- Atemübungen, Entspannungsübungen
- Meditieren oder Beten (evtl. sich an regionalen und überregionalen Aktionen beteiligen, abends eine Kerze anzünden, Applaus für die Helfer, Beten...)
- Wahrnehmungsübungen
- VAKOG (= sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen), Dinge/Bäume berühren
- Skills-Training bei Trauma /Achtsamkeitsübungen
- Sich körperlich erden: Füße auf den Boden...sicherer Stand
- Tagebuch schreiben
- Musik hören, Musik machen, Singen
- Lesen, Puzzeln
- Malen, Schreiben
- Neues ausprobieren: eine Sprache lernen, Sprachkenntnisse auffrischen (mit Hilfe von Internet oder Büchern)
- Mal etwas andere Gehirnarbeit durch Beschäftigung mit vielleicht neuen Themen (z.B. Geschichte, Erdkunde, Ökologie, Physik, Computer-Kenntnisse, Medizin oder Philosophie...), die einen immer schon mal interessiert haben.
- Basteln und handwerklich sein:
Bei YouTube gibt es interessante Video-Anleitungen für alle möglichen handwerklichen, Bastel- und andere Ideenunter dem Stichwort „lifehack“
- Neue Bands und Musikerinnen bzw. Musiker bei YouTube suchen
- Mal bewusst faulenzten 😊

Aktiv sein:

- Sonnenbaden, Waldbaden, frische Luft, spaziere, walken, joggen, Bewegung allgemein
- Heimtraining, Yoga, Gymnastik, Chi Gong, Tai Chi, Feldenkrais, Pilates etc., langsames achtsames Gehen (drinnen und draußen)

Medienkonsum reduzieren, v.a. „schlechte Nachrichten“, aufwühlende Filme sehr reduzieren!

Sich immer wieder an bereits gelernte Krisenbewältigungsstrategien erinnern

Blödsinn quatschen, reden, lachen!

Ideen teilen! Das könnte auch anderen helfen 😊

Dankbar sein und werden für das, was wir haben 😊

Tipps, wenn Menschen viel zu Hause sind:

1. Den Wach-/Schlafrythmus einhalten :Sehr wichtig für unsere körperliche und seelische Gesundheit : Auch wenn späte Filme o.ä. und der Gedanke, dass morgen Vormittag nichts Wichtiges ansteht, dazu verlocken, ist es ungesund, den gewohnten Rhythmus zu verändern.
2. Nicht alle Tage sind gleich: - Tage abwechslungsreich gestalten und Wochentage vom Wochenende unterscheiden: Der Sonntag ist nicht wie der Montag, der Mittwoch ist nicht wie der Samstag usw. : Hilfreich ist ein Tagesplan mit ...Arbeitszeiten: z.B. home-office, Haushalt, Sortieren von Unterlagen, Aufräumen, Nachrichten, lernen und Freizeit: z.B. Kochen (auch mal ein besonderes Rezept), Lesen, Ausruhen, private Kontakte (per Telefon, social media usw.), Sport, keine Nachrichten
3. Sich selbst pflegen - Nicht der Versuchung erliegen, jeden Tag in der gleichen Jogginghose, oder gar ungepflegt im Haus zu bleiben (es sieht ja keiner....?). Also sich auch mal schön machen, das Selbstwertgefühl auch äußerlich nähren
4. Soziale Kontakte beibehalten: Auch per Telefon, skype, Videokonferenzen können wir uns zum Tee – oder Kaffee – zum Karten spielen, zum Schach spielen etc. verabreden
5. Bewegung und Sport: Solange Spaziergänge, Joggen und Radfahren erlaubt sind (selbstverständlich auf großzügigen Abstand achten), einmal am Tag an die frische Luft gehen und Sonne tanken. Außerdem ein individuelles Training für zu Hause entwickeln mit Gymnastik, tanzen zu Musik, Übungen aus dem Internet ausprobieren, einfachen Krafttrainingsübungen, Achtsamkeitsübungen usw.
 - Am besten zu festen Zeiten täglich oder alle ein oder zwei Tage 😊 Das reduziert Ängste und regt die Ausschüttung von Glückshormonen an.

- Natürlich immer vorsichtig und auf die eigenen Grenzen achten und keine Verletzungen riskieren! Ärzte und Krankenhäuser sollen nicht zusätzlich belastet werden.

6. Vorhaben/Pläne: Wie oft haben wir schon gesagt: „Wenn ich mal Zeit habe, dann..... würde ich Französisch lernen...und malen... und endlich mal den dicken Band über Kunstgeschichte lesen....endlich mal den Keller aufräumen...usw. → Jetzt ist der Moment 😊

Vielleicht tut es uns auch gut, Pläne für die Zukunft zu machen 😊_Es wird eine Zeit nach „Corona“ geben. Was ist uns wichtig für die Zeit danach? Unsere Gedanken, Träume, Wünsche und Pläne können wir in ein „Wunschbuch“ schreiben.

7. Persönlicher Freiraum: Soziale Kontakte sind wichtig und wohltuend!_Und sich bewusst Zeit und Raum für sich persönlich zu nehmen, ist genauso wichtig 😊! Wenn wir mit Familienmitgliedern zusammen wohnen, gönnen wir allen und uns selbst auch immer wieder eine Auszeit (vielleicht lässt sich eine Uhrzeit ausmachen oder man/frau kann immer wieder Auszeiten absprechen)._Wenn wir alleine wohnen, ist es wohltuend, sich jeden Tag eine gewisse Zeit nur für sich zu nehmen – bewusst ohne telefonischen, mail-, sms- oder whatsapp-Kontakt. Vielleicht meditieren, lesen, schlafen wir oder hören Musik oder gehen in die Badewanne...

8. Nachrichten- und Medienkonsum beschränken: So wichtig es ist, informiert zu sein, so wichtig ist ein gesundes Maß an Information - v.a. an beunruhigenden Nachrichten: Achten wir darauf, uns auch mit anderen Themen zu beschäftigen und diese auch in den Austausch mit unseren Verwandten, Freunden und Bekannten zu integrieren. Genau wie vor einigen Monaten noch gibt es immer noch viele andere wichtige, spannende, interessante, lustige und ganz verschiedene Themen!

9. Humor: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ - „Humor und Lachen sind die beste Medizin“ Vielleicht haben wir vergnügliche Geschichten im

Bücherschrank oder wir finden lustige Filme im Internet oder Fernsehen... oder wir quatschen mal Blödsinn.....mit einer Freundin am Telefon...sind albern...

10. Gesunde Ernährung

Genau jetzt ist die Gelegenheit ideal, um neue gesunde und leckere Rezepte auszuprobieren 😊 Und um BEWUSST zu essen 😊

Vielleicht nutzen wir diese Zeit als Chance, um bewusster und dankbarer zu leben. Und gewöhnen uns das ein oder andere Verhalten an, was uns auch in der Zeit nach Corona gut tut 😊

Tipp 1: Den Aktionismus auf sinnvolle Aktivitäten lenken

Es gibt jedoch auch selbstberuhigende Aktivitäten, die harmlos und zugleich sinnvoll und nützlich sind: Mit häufigem Händewaschen und Abstand zu anderen können wir ganz praktisch dazu beitragen, die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen. Das können und sollten Sie ernst nehmen und tun.

Gefühle stecken an

Ein weiterer psychologischer Mechanismus trägt zurzeit zu den starken Reaktionen bei: emotionale Ansteckung. Gefühle stecken an. Die aufgewühlte Stimmung im Supermarkt springt über.

Tipp 2: Mit gelassenen, besonnenen Menschen Kontakt halten

Wenn Sie merken, dass Sie selbst Gefahr laufen, nervöser oder panischer zu werden, können Sie gegensteuern, indem Sie innehalten. Das meine ich ernst. Realisieren Sie, was da gerade in Ihnen passiert.

Halten Sie Kontakt zu Menschen, die besonnen und unaufgeregt mit der Situation umgehen.

Tipp 3: Tatsächlich den Medienkonsum zeitlich begrenzen

Schränken Sie die Zeit, in denen Sie Nachrichten schauen, hören oder lesen, ein. Wenn Sie sich bewusst sind, dass jede Nachricht ein besorgniserregendes Gefühl in Ihnen auslöst, weil sie Sie, Ihre Liebsten und Ihre Jobsituation ganz direkt betreffen könnte, wissen Sie, dass Sie sich emotional nicht überfordern dürfen. Einmal am Tag die Nachrichten einschalten genügt.

Was Sie jetzt tun können, um nicht in Panik zu verfallen

- Anerkennen, dass es unwägbare Situationen geben kann, die wir weder kontrollieren noch vermeiden können: Es ist, wie es ist.
- Sich gegenseitig helfen und auch für andere Sorgen hilft, nicht in Angst und Panik hineinsteigern.
- Den Aktionismus dahin lenken, wo er gut tut: Die Schutzmaßnahmen ernst nehmen und einhalten. Wer einen Infektionsverdacht hat, sollte den Arzt anrufen und sich ggfls. testen lassen und ihn nicht aus Angst vor der Quarantäne einfach ignorieren.