

## **Gesund bleiben in Corona-Krisenzeiten**

### **Tipps im Umgang mit der Coronabelastung (Quelle: [BDP](#))**

Öffentliche Einrichtungen, Schulen und Kindergärten, Sportstätten und Kultureinrichtungen sind geschlossen. Einkaufsmöglichkeiten werden begrenzt und Vereine stellen ihre Aktivitäten ein. Keine dieser Maßnahmen geht an uns spurlos vorbei. Gerade die Reduzierung der Sozialkontakte kann 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:

- 1. 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.
- 2. Seriöse Informationen:** Fakten mindern Ängste. Nutzen Sie seriöse vertrauenswürdige Quellen, um sich zu informieren (öffentlich-rechtliche Medien, Robert-Koch-Institut, BzgA) und checken Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut. Vereinbaren Sie mit sich selbst, wie oft Sie sich mit dem Thema Corona auseinandersetzen möchten (z.B. ein oder zweimal täglich zu festen Zeiten).
- 3. 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.
- 4. 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.
- 5. Darüber reden:** Mit Freunden, Angehörigen, Kolleginnen und Kollegen die Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. Humor zulassen:** "Humor ist erlaubt!" - er ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit, Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.
- 9. 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.
- 10. 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.