

## Mentale Hilfen zu herausfordernden Zeiten

### Allgemeine praktische Tipps

#### 1. Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: Also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens- und Schlafenszeiten einhalten. Bestenfalls planen Sie am Vorabend den Folgetag. Machen Sie sich eine Liste der gewünschten Aktivitäten und lassen Sie diese in der Tagesplanung einfließen (z.B. Turnen um 10 Uhr auf Tele1).

#### 2. Bewegen Sie sich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Fernsehen/Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Mitmachprogramm im Fernsehen: Tele 1, Montag bis Freitag, 10 Uhr.

#### 3. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. Sprechen Sie wenn möglich mit Ihren Angehörigen über Positives (z.B. Zubereiten von Mahlzeiten, Schulbetrieb der Enkel, Kreative Ideen zu Hause, Turnlektionen in der Stube, im Garten, Blumenpracht etc.). Kennen Sie das Prinzip der Telefonkette? Mit einer Telefonkette schaffen Sie soziale Kontakte. Die Telefonkette kann das soziale Leben aufrechterhalten und hilft, Einsamkeit zu vermeiden. Damit ermöglichen Sie auch Gleichgesinnten, sich auszutauschen. Für weitere Informationen rufen Sie uns an (041 226 11 88).

#### 4. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Erinnern Sie sich an positive Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben. Denken Sie an alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Nutzen und aktivieren Sie diese Kraftquellen.

#### 5. Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum in Bezug auf COVID-19. Verzichten Sie auf die vielen kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen zu COVID-19.

#### 6. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber!

Angst, Verwirrung oder Stress - diese Gefühle sind in dieser herausfordernden Situation absolut verständlich. Benennen und stellen Sie sich diesen Gefühlen. Schreiben Sie diese z.B. auf, malen/zeichnen oder musizieren Sie. Auch meditieren kann helfen. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei unserer Sozialberatung (Telefon 041 226 11 88).

#### 7. Vermeiden Sie Konflikte zu Hause!

Dichtstress oder Konflikte in der Partnerschaft können entstehen. Vermeiden Sie Streit und Gewalt. Diese Tipps können helfen:

- definieren Sie Tageszeiten, die Sie alleine verbringen möchten
- sprechen Sie Probleme und Ärger an
- machen Sie alleine einen Spaziergang
- seien Sie in der jetzigen Situation mit sich und dem Partner etwas nachsichtiger als sonst
- melden Sie sich telefonisch bei Freunden oder Bekannten, gehen Sie dabei in ein anderes Zimmer
- holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe