

## Ideen zur Entlastung der eigenen Psyche in Zeiten von Corona

Das soziale Leben ist nahezu auf null gestellt. Die Pandemie schränkt unseren Alltag stark ein. Dazu arbeiten aktuell viele Menschen im Homeoffice. Da kann einem sprichwörtlich die Decke auf den Kopf fallen. Wir Menschen sind soziale Wesen und in uns allen steckt genetisch bedingt ein großes Bedürfnis nach Nähe und Zugehörigkeit. Wir brauchen den Kontakt zueinander. Die aktuell geltenden Regeln zur Eindämmung der Pandemie können, auch wenn sie absolut notwendig sind, zu zusätzlichen psychischen Belastungen führen.

Wir bieten Ihnen einige Ideen, zur Entlastung.

- Viele Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Beratungsstellen und Psychotherapeuten und -therapeutinnen bieten weiterhin Ihre Dienste an, um die Versorgung sicher zu stellen. Dies geschieht entweder am Telefon, im Videoformat oder per E-Mail. Nehmen Sie aktiv Kontakt auf und fragen Sie nach, welche Möglichkeiten es für Sie gibt. Auch in Zeiten von Corona ist es möglich, eine noch nicht laufende Beratung oder Therapie zu starten, sofern die Kapazitäten vorhanden sind.  
Weiterführend finden Sie einige hilfreiche Links:
  - [bke-Elternberatung online](#)
  - [bke-Jugendberatung online](#)
  - [Frauenberatungsstelle Dortmund](#)
  - [Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe](#)
- Halten Sie sich selber an die Verhaltensregeln, waschen sie sich regelmäßig, aber nicht zwanghaft die Hände, halten Sie Abstand zu anderen Menschen und vermeiden Sie Ansammlungen von Menschen. Denn das aktive Beteiligen gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Darüber hinaus ist es auch sinnvoll sich über die Zahlen und Fakten rund um Corona zu informieren. Ziehen Sie hierfür vertrauenswürdige Quellen wie das [Robert Koch Institut](#) oder die [WHO](#) zu Rate.  
Hierbei ist es wichtig, sich vorab klarzumachen, wie man auf die Informationen schauen möchte. Lege ich den Fokus auf den sehr geringen Teil, der schwer und tödlich verlaufenden Fälle oder schaue ich mir bewusst den großen Teil der Menschen an, bei denen die Krankheit harmlos verläuft.  
Je nach dem wo Ihr Fokus liegt, kann dies ein Katastrophendenken hervorrufen. Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet und körperliche Reaktionen werden ausgelöst. Im schlimmsten Fall entsteht eine Art Teufelskreis.
- Da in vielen Fällen die normale Alltagsstruktur wegfällt, ist es sinnvoll sich eine eigene Struktur aufzubauen und an üblichen Routinen festzuhalten. Stehen sie morgens auf, gehen sie duschen, putzen sie sich die Zähne und ziehen sie sich an. Natürlich ist es verlockend die Jogginghose zu wählen, aber greifen sie lieber zu Kleidung, die sie auch außerhalb des Hauses tragen.

Suchen Sie sich aktiv Aufgaben, vielleicht Dinge die Sie schon ewig erledigen wollten, aber im Hamsterrad des Alltags untergegangen sind. Den Keller aufräumen, den Garten oder Balkon neu gestalten, Küchenschränke ausputzen, Steuern machen, Renovieren, Umdekorieren etc. Dies klingt zunächst nach unschönen Beschäftigungsmaßnahmen, aber als Belohnung für die Arbeit winkt uns nach dem Bewusstmachen, was wir alles geschafft haben - Selbstbestätigung! Diese ist für unsere mentale Stabilität sehr wichtig.

Darüber hinaus ist es natürlich auch von Bedeutung, sich einfach etwas Gutes zu tun, lesen Sie ein Buch, lauschen sie einem Hörbuch oder Podcast, spielen Sie Gesellschaftsspiele (auch via Videotelefonie möglich), besuchen Sie online Gottesdienste oder Konzerte, bleiben Sie mit Freunden in Verbindung oder lassen Sie vielleicht alte Kontakte wieder aufleben!

- Körperliche Betätigung - Sport! Hierzu gilt, alles an Bewegung ist besser als gar keine Bewegung. Es geht nicht darum täglich mehrere Stunden Sport zu treiben, sondern jeden Tag etwas zu machen, was dem eigenen Niveau entspricht. Sei es spazieren gehen, Joggen, Treppensteigen oder ein Workout mit Videoanleitung über YouTube bzw. andere Portale. Darüber hinaus empfehlen sich auch Meditations- oder Achtsamkeitsübungen, um Körper und Seele im Einklang zu halten.
- Schmieden Sie Pläne für etwas Schönes, was Sie gerne tun möchten, wenn sich die Lage wieder normalisiert hat. Mit Freunden oder dem Partner Essen gehen, die Familie besuchen, Feste nachfeiern oder aber Ideen für die nächste Urlaubsreise sammeln. Phantasien und Bilder dieser Art schaffen Zuversicht!

Sollte Sie weiterführenden Beratungsbedarf haben, stehen wir Ihnen gerne zu den auf unserer [Internetseite](#) genannten Telefonzeiten zur Verfügung!

*Ihr Team der Ev. Beratungsstelle*