

Alltagstipps für die Corona-Zeit:

1. **Struktur:** Versuchen Sie, ihren Tag und ihre Woche im Vorfeld zu strukturieren: vom morgendlichen Aufstehen, über Arbeits- und Ruhephasen, bis hin zu Mahlzeiten und geplante Zeit für schöne Dinge
2. **Aktivität:** Versuchen Sie je nach Alter und Beweglichkeit in die Aktivität zu kommen. Eine Runde Fahrrad fahren oder Joggen, bzw. Walken wirkt Wunder! Es gibt auch zahlreiche Fitnessangebote im Internet oder als App. Manchen Menschen tun Yoga, Meditation oder muskuläre Entspannung nach Jakobson sehr gut. Krankenkassen bieten hierzu Anleitungen per CD oder Internet an.
3. **Kontakte:** Wenn Sie in Quarantäne sind oder über wenig persönliche Kontakte verfügen, verabreden Sie sich mit Bekannten, Freunden, Nachbarn oder Familienangehörigen zum Telefonieren. Auch Chats oder Onlineforen helfen gegen die Einsamkeit. Expertenvideos und Erfahrungsberichte von Betroffenen finden sich auch z.B. auf der Internetseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.
4. **Schlaf:** Es gibt unterschiedliche Auffassungen zum Thema Schlaf. Einerseits zeigt das Schlafbedürfnis einen Erschöpfungsgrad an, andererseits kann es ein Symptom für depressiven Rückzug sein. Menschen mit schweren Depressionen empfehlen wir, feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten einzuhalten. Auch das Ausruhen tagsüber sollte zeitlich begrenzt sein. Sollte Sie an einem Tag einen „Durchhänger“ haben und die „Decke über den Kopf ziehen“ wollen, so schimpfen Sie nicht zu sehr mit sich und versuchen Sie am nächsten Tag mehr aktivierende Elemente in den Tagesablauf einzubauen.
5. **Selbstfürsorge:** Versorgen Sie Ihr „inneres Kind“ mit Achtsamkeit, Liebe und Anerkennung. Loben Sie sich, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist, trösten Sie sich bei Ängsten und Sorgen, gehen Sie liebevoll mit sich um.
6. **Waldbaden:** Suchen Sie alleine oder zu zweit auf Abstand die Natur, insbesondere den Wald, auf. Das Grün der Blätter und die frische Luft wirken wohltuend und beruhigend. Beobachten Sie die Tiere und erfreuen Sie sich daran, dass die Natur sich in dieser Zeit des Stillstands auch erholt. Viele psychische Erkrankungen sind auch Ausdruck einer Reizüberflutung. Der weitgehende Stillstand des öffentlichen Lebens bringt somit auch Vorteile. Nicht ohne Grund sind viele Kliniken und Kureinrichtungen „auf die grüne Wiese“ gebaut worden.
7. **Hobbies:** Versuchen Sie die gewonnene freie Zeit als „Luxus“ wahrzunehmen. Welche sinnstiftenden Beschäftigungen können Sie nachgehen? Lesen, Musikhören, Fernsehen, Puzzeln, Malen, Singen, Tanzen, Joggen, Wandern, Nähen, Fotoalben anlegen, Basteln, Fotografieren, eine neue Sprache lernen, Geschichten und Gedichte schreiben, Wandersteine gestalten, ...
8. **Seriöse Informationen nutzen:** Fakten mindern Ängste! Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren (Robert-Koch-Institut, Podcast von Herrn Drost, BzgA). Dosieren Sie das allgegenwärtige Thema „Corona“. Entscheiden Sie bewusst, wie viele Informationen Ihnen gut tun. Derzeit sind alle Informationskanäle davon beherrscht (Radio, TV, Zeitung). Bewusste „Corona-Auszeiten“ sind wichtig.
9. **Therapie:** Auch während der Kontaktsperre können Sie Kontakt zu Tageskliniken, psychiatrischen Kliniken und niedergelassenen Psychotherapeuten aufnehmen. Die Besuche bei den Ärzten und Psychotherapeuten gehören zu den „notwendigen medizinischen Leistungen“. Einige Therapeuten bieten auch Video-Sprechstunden an.
10. **Technische Erleichterungen:** Nutzen Sie moderne Techniken, wie z.B. WhatsApp-Videokonferenzen oder Skype, um mit ihren Freunden in Kontakt zu bleiben.
11. **Kognitive Umstrukturierung:** An besonders trüben Tagen hilft ein Gedankenexperiment: Im Vergleich zu welchen Menschen, Regionen, Situationen geht es mir richtig gut? Was möchte ich machen, sobald Corona vorbeigeht? Was kann ich aus dieser Zeit mitnehmen? Wie wird es in einem Jahr sein, wenn ich auf das Hier und Jetzt zurückblicke?
12. **Atmung:** Viele Menschen neigen in Angst- und Stresssituationen zu einer falschen Atmung. Versuchen Sie ab und zu am Tag bewusst „in den Bauch“ zu atmen. Dann hebt sich die Bauchdecke. Wenn Sie zu viel einatmen und zum Hyperventilieren neigen, haben sich die „Lippenbremse“, der „Kutschersitz“ oder das bewusste Gehen

mit mehr Ausatmungsschritten als Einatmungsschritten bewährt. Hilfreich ist es zudem, wenn man dabei ein „Mantra“ vor sich aufsagt, z.B. „Ich schaffe das!“ oder „Die Angst kriegt mich nicht“

13. **Nachbarschaftshilfe, Einkaufshilfe:** Scheuen Sie Sich nicht, nach ehrenamtlichen und nachbarschaftlichen Hilfen zu fragen, wenn Sie zur Risikogruppe gehören. In vielen Städten gibt es zudem von sozialen Einrichtungen organisierte Einkaufshilfen. Wirksamkeit beugt Ohnmacht vor: Bieten Sie auch anderen, von denen Sie denken, dass Sie auf Hilfe angewiesen sind, Hilfen an. Aber überfordern Sie sich nicht.
14. **Genussmomente:** Versuchen Sie, Dinge bewusst zu genießen: ein leckeres Essen, bestellt oder selbstgekocht, eine Teestunde mit der Lieblingsmusik, eine warme Badewanne mit duftenden Ölen, ein Verwöhnprogramm für die Haut.... Achten Sie auf den Konsum von Suchtmitteln. Sollten Sie realisieren, dass Ihr Umgang mit Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen zunimmt und Suchtcharakter entwickelt, holen Sie sich Hilfe.
15. **Schreiben:** Schreiben Sie Glücksmomente des Tages, aber auch Sorgen und Nöte auf und machen Sie Sich Pläne für die kommenden Tage (Anleitungen dazu finden Sie im Anhang). Ein Tagebuch kann in dieser Zeit ein wertvoller Begleiter sein!
16. **Nestbau:** Unser Zuhause nimmt derzeit mehr als sonst eine wichtige Funktion als Rückzugsraum und Oase des Alltags ein. Gestalten Sie Ihr Zuhause doch mal etwas um! Was brauchen Sie, um sich wohl zu fühlen? Welche Farben sprechen Sie an? Haben Sie ein Lieblingsmöbelstück? Ist es mal Zeit, etwas zu entsorgen, aufzuräumen, Ordnung zu schaffen? Äußeres und inneres Chaos gehen oft konform.
17. **Humor:** Vielleicht scheint es etwas vermessen, aber versuchen Sie mit etwas Humor und Gelassenheit der Situation zu begegnen. Nicht ohne Grund grassieren derzeit sehr viele lustige Bilder und Videos zum Thema „Corona“. Damit wollen wir Menschen bestimmt nicht den Ernst der Lage bagatellisieren, aber das „Schwere und Bedrohliche“ relativieren.
18. **Authentisch sein:** Versuchen Sie bei Menschen, die Ihnen vertrauen oder nahe sind und auch bei professionellen Beratern „echt“ zu sein. Oft hört man in diesen Tagen die Frage: „Wie geht es Dir?“ Und viel zu schnell und unbesonnen folgt darauf ein „gut“ oder „alles super“. Ein „Mir geht es nicht so gut“ oder „Manchmal bekommen ich Angst“ bewirkt oft, dass auch das Gegenüber sich öffnet und man zu einem „wirklichen Austausch“ kommt. Gute Bekannte vertragen Ehrlichkeit!!
19. **Hilfe:** Sprechen Sie auch mit uns und anderen Beratern über Ihre Sorgen und Ängste, anbei einige relevanten Kontaktadressen. Die Beratung dort ist kostenlos:
Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises Warendorf:
02581-535378 (Ahlen)
02581-535372 (Beckum)
02581-535374 (Oelde)
02581-535340 (Warendorf)
Corona-Telefon des Bundesverbandes Deutscher Psychologen:
0800-7772244
Telefonseelsorge: 0800-1110111 oder 0800-1110222
Deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800-3344533

Ideen für mein Corona-Tagebuch

Datum: _____

Mein Glücksmoment des Tages:

Das hat mich heute bewegt:

Das hat heute gut funktioniert:

Das nehme ich mir für morgen vor:

Zum Abschluss noch etwas zur Zuversicht und der Macht der eigenen Gedanken:

Ein Wanderer traf auf seinem Weg einen Hirten und fragte ihn:

„Wie wird das Wetter wohl morgen?“

„So, wie ich es gerne habe“, antwortete der Schäfer.

„Woher weißt du, dass das Wetter so sein wird, wie Du es liebst?“

„Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich nicht ändern kann. Deshalb bin ich ganz sicher: Das Wetter wird morgen so sein, wie ich es mag.“