



Hilfreiches in isolierten Coronazeiten - VIA AWO-Beratungszentrum

Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten. Ist es für Sie schwierig, den Tag mit Beschäftigung zu füllen, rufen Sie uns an. Wir können dann gemeinsam nach möglichen Aktivitäten suchen.

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 Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Auch Gehen oder Radfahren sind möglich, wenn sie sich an die offiziellen Regelungen halten (maximal zu zweit, Abstand zu anderen Personen halten, Mundschutz).

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese. Rufen Sie uns an, wenn sie der Meinung sind, über keine Ressourcen zu verfügen. Gemeinsam werden wir sicherlich welche finden.

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-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten

Begrenzen Sie das Grübeln!

Über etwas intensiv nachzudenken ist eine von vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel an Grübeln ist jedoch oft kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursachen kann. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen



können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz Anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne. Auch Humor ist in ernstesten und sorgenvollen Zeiten nicht nur erlaubt, sondern geradezu erwünscht. Übrigens ist es eine hilfreiche Strategie, das Grübeln zu verschieben und auf selbst festgelegte Grübelzeiten zu begrenzen! Nehmen Sie sich vorab festgelegt am Tag 10-20 Minuten Zeit, in der Sie so viel Grübeln können wie Sie möchten. Wenn außerhalb dieser Zeiten Sorgen auftauchen, sagen Sie zu sich selbst: „Darüber denke ich nachher (oder morgen) in meiner Grübelzeit nach – aber nicht jetzt.“ Wenn man das regelmäßig übt, dann automatisiert man diesen gedanklichen Prozess und kann sich große Entlastung schaffen. Solche Grübelzeiten sollten übrigens nicht auf den Abend oder die Nacht gelegt werden.

Führen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durch! Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste und können helfen, achtsam und akzeptierend mit der einengenden Situation umzugehen. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen. Beispiel: Eine einfache Übung ist, zu bemerken, wo man gerade sitzt und den Kontakt zur Sitzfläche wahrzunehmen. Vielleicht gelingt es Ihnen, kurz die Augen zu schließen und zu spüren, ob Sie im Körper Spannungen wahrnehmen. Stellen Sie sich vor, es verläuft ein Faden entlang Ihrer Wirbelsäule, der Sie aufrichtet. Nun können Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren: wie langsam oder schnell ist dieser? Wo spüren Sie ihn am stärksten – in der Bauchregion, beim Einfließen der Luft in die Nase? Versuchen Sie, einem Atemzug von Beginn des Einatmens bis zum Ausatmen zu folgen. Es geht nicht darum, den Atem in irgendeiner Form zu verändern – er ist so, wie er ist, absolut in Ordnung. Es geht nur darum, ihn wahrzunehmen. Sollten Gedanken auftauchen, versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atem zu lenken. Sie können mit einer Minute beginnen und diese Übung so oft Sie mögen wiederholen.

Rufen Sie uns an, wenn Sie weitere Übungen zur Achtsamkeit erhalten wollen.

Geben Sie Ihren Gefühlen Raum!

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stresserleben. Diese Gefühle sind absolut verständlich. Beachten Sie diese und versuchen Sie, Ihre Gefühle zu akzeptieren: Unfreiwillig isoliert zu sein, kann verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Es kann helfen, in solch gefühlsbestimmten Zeiten keine gravierenden Entscheidungen zu treffen, etwa über einen neuen Arbeitsplatz oder die Beendigung einer Beziehung. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren). Häufig hilft es schon, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten – wie würde eine nahestehende Person damit umgehen? Sprechen Sie über Ihre Gefühle, zum Beispiel mit einer hilfreichen Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, rufen Sie uns an.