

Was jetzt gut tut! Psychisch stark – in Zeiten des Coronavirus

Wir werden immer wieder gefragt, was wir im Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation empfehlen können. Gerne fassen wir das Wesentliche zusammen:

1. **Informieren Sie sich an kompetenten, verlässlichen Quellen:** Wichtig ist, dass Sie das zur Kenntnis nehmen, was für Sie und Ihr Handeln wichtig ist. Lassen Sie sich von den vielen fragwürdigen Informationen, die kursieren, nicht verunsichern. Beschränken Sie die Zeit, während der Sie sich informieren; hören Sie täglich einmal, aber nicht stündlich Nachrichten.
2. **Pflegen Sie eine Tagesstruktur und Rituale:** Geregelte Zeiten, auch für Schlaf, Erholung und Ruhe, geben Halt. Sorgen Sie dabei für ausreichend Abwechslung, Bewegung, Schlaf und Entspannung. Auch für frische Luft – bei Spaziergängen oder auf dem Balkon. Konsumieren Sie Medien oder Alkohol nur bewusst und gezielt.
3. **Tun Sie sich und anderen Gutes:** Auch jetzt gibt es Aktivitäten, die Freude machen: Musik, Kunst, gute Texte lesen... Dies hilft, Ihre innere Kraft besser zu spüren.
4. **Verstehen und verstanden werden:** Sprechen Sie mit Personen, von denen Sie sich verstanden fühlen, die Sie bestärken und Ihnen gut tun. Nehmen Sie sich Zeit, über Ihre Gefühle zu sprechen.
5. **Wirken Sie konstruktiv; bieten Sie anderen Hilfe an:** Ermöglichen Sie Menschen, mit denen Sie zusammen wohnen, ein gutes Miteinander. Schätzen, unterstützen Sie sich gegenseitig. Klären Sie mit anderen das, was momentan zwingend nötig ist. Vertagen Sie grössere Konflikte oder anderes Schwieriges, das warten kann, möglichst auf später. Pflegen Sie unterstützende Kontakte auch mit Menschen, die Sie im Moment nicht sehen können. Dies ist auch aus Distanz möglich und hilft Ihnen und anderen zugleich.
6. **Konzentrieren Sie sich auf Positives:** Versuchen Sie anzunehmen, was ist. Wir alle verfügen über Erfahrungen mit Situationen und Krisen, die wir bewältigt haben – auch Sie. Verbinden Sie sich innerlich mit Ihren Kraftquellen. Dies stärkt auch Ihr Immunsystem.
7. **Umgang mit Kindern und Jugendlichen:** Informieren Sie ihre Kinder altersentsprechend (!). Besprechen Sie gemeinsam mit Ihnen eine Tagesstruktur mit klaren Zeiten: für Beschäftigung alleine, Chillen, Lernen, Medien, Bewegung, Essen und Schlafen. Zentral wichtig sind gemeinsame Zeiten, in denen Sie als Eltern mit der Aufmerksamkeit bei den Kindern sind, egal ob Sie gemeinsam etwas unternehmen, Fragen beantworten oder einfach dem Bedürfnis des Kindes nach Nähe und Geborgenheit nachgeben. Davon kann die ganze Familie profitieren.
8. **Vermeiden Sie Angstspiralen:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit möglichst wenig auf das, was Ihre Belastung oder Angst erhöht, und vermeiden Sie panische Angst, die nicht hilft, sondern schwächt. Versuchen Sie einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Dies hilft für Ruhe und einen neuen Umgang mit der gleichen Situation.
9. **Hilfe annehmen:** Akzeptieren Sie, wenn die jetzige Belastung oder eine Erkrankung Ihnen Schwierigkeiten macht und Sie allein keinen genügend konstruktiven Umgang finden – und holen Sie sich Hilfe, bei Nahestehenden oder bei Fachleuten.



Dr. med. Beate Immel
Leitende Ärztin
Ambulatorium Rheinfelden



Namir Lababidi
Leitender Arzt
Ambulatorium Aarau



Dr. med. Hanspeter Flury
Chefarzt und Klinikdirektor
Klinik Schützen Rheinfelden