

## Selbstfürsorge in Zeiten der Corona-Pandemie



In der jetzigen Situation müssen viele Menschen lernen, mit ihren Ängsten und Sorgen allein umzugehen. In dieser außergewöhnlichen Zeit kann es vorkommen, dass unser Körper Stresssymptome wie z.B. Herzrasen auslöst, wir unter Unruhe oder Schlaflosigkeit leiden oder wir uns rastlos fühlen. Daher ist es nun besonders wichtig, auf sich und seine Gesundheit zu achten, seine Gefühle zu respektieren und einen gesunden Lebensstil beizubehalten.

Wir haben für Sie einige Punkte zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, mit den derzeitigen mentalen Belastungen besser umgehen zu können.

### Eigene Gefühle respektieren:

Was beschäftigt mich in Zeiten der Krise? Wie gehe ich damit um? Woher kommt meine Unruhe? Warum reagiere ich gereizt? Verdrängen Sie all diese Fragen nicht, sondern nehmen Sie sie wahr. Lassen Sie die Gefühle zu und denken Sie daran, dass Angst eine normale Reaktion auf eine mögliche Bedrohung ist.

### Soziale Kontakte pflegen

Für viele Menschen ist die derzeitige Isolation auf Dauer belastend. Daher ist es wichtig, auf soziale Kontakte nicht zu verzichten und diese via Telefon, Chat und Videotelefonie zu pflegen. Sprechen Sie mit ihren Freund\*innen und ihrer Familie über die jetzige Situation, ihre Gefühle, aber auch über zukünftige Projekte, die Ihnen wichtig sind. Lassen Sie das Thema Corona nicht in den Vordergrund rücken: Es gibt so viel Wissenswertes zu berichten. Lachen Sie, tauschen Sie sich aus und nutzen Sie die Möglichkeit, ein paar Minuten unbeschwert zu sein.

### Gesunder Lebensstil in einem täglichen Rhythmus:

Gerade in Krisensituationen ist ausgewogenes Essen von besonderer Bedeutung. Trinken Sie ausreichend Wasser und vermeiden Sie möglichst Koffein und Alkohol. Darüber hinaus tragen Bewegung sowie Schlaf und Ruhephasen zu einem gesunden Lebensstil bei. Stehen Sie weiterhin zu gewohnten Zeiten auf und halten Sie einen regelmäßigen Tagesablauf aufrecht.

### Sichere Informationsquellen nutzen:

Nutzen Sie für Informationen zuverlässige Quellen wie beispielsweise Webseiten der Bundesministerien oder des Robert Koch Instituts sowie den öffentlich-rechtlichen Rundfunk.

### Einschränkung des Medienkonsums:

Schränken Sie den täglichen Medienkonsum ein und überlegen Sie sich, wie und wann Sie in dieser Zeit Medien und soziale Netzwerke konsumieren möchten. Nutzen Sie Zeiten außerhalb der Medienwelt und stellen Sie sicher, dass Sie immer wieder Auszeiten ohne Internet, News-Ticker und Radio haben.

### Aktiv Ziele setzen:

Lenken Sie sich ab. Nutzen Sie die Zeit für eine Online-Yoga-Stunde unseres Hochschulsports, kochen Sie etwas Leckeres, schreiben Sie ein Tagebuch, hören Sie Musik und bewegen Sie sich – soweit möglich – an der frischen Luft. Nutzen Sie bewusst positive Aktivitäten, die Ihnen beim Stressabbau helfen. Alles was Ihnen gut tut, hilft Ihnen, die Belastungen zu verringern!

### Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken:

Betrachten Sie die Dinge aus einem positiven Blickwinkel und machen Sie sich bewusst, dass Sie mit der derzeitigen Maßnahme etwas Positives bewirken. Helfen Sie sich und anderen. Seien Sie sich der sozialen Verantwortung bewusst, die in der jetzigen Situation nötig ist. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und lenken Sie Ihre Beobachtung und Gedanken auf das Gute und Schöne, was Ihnen auch in Krisenzeiten begegnet. Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihr Können.

### Hilfe suchen:

Wenn Ihr Alltag, aufgrund der inneren Anspannung und Unruhe, über viele Tage oder Wochen stark eingeschränkt ist, zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen!

- Das Psychologische Beratungsangebot der Hochschule Rhein-Waal für Studierende steht Ihnen in Kürze zur Verfügung.
- Im Falle einer akuten Krise erreichen Sie rund um die Uhr die Telefonseelsorge unter der bundeseinheitlichen kostenlosen Rufnummer 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 und im Internet unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).
- Menschen muslimischen Glaubens können sich an das Muslimische SeelsorgeTelefon wenden. Es ist ebenfalls kostenfrei und anonym 24 Stunden am Tag unter der Rufnummer 030 - 44 35 09 821 zu erreichen.

Darüber hinaus hat die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) zahlreiche Informationen zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und sozialpsychiatrischen Diensten aufgelistet, an die sich Suizidgefährdete und Angehörige wenden können, um Hilfe zu erhalten. Entsprechende Informationen finden Sie unter nachfolgendem [Link](#).

### Quellen:

- <https://www.hochschule-ruhr-west.de/> (Stand 04.2020)
- <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/03/aktuelle-informationen-zum-coronavirus-sars-cov-2.html> (Stand: 04.2020)
- <https://www.telefonseelsorge.de> (Stand: 15.04.2020)
- <https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/> (Stand: 15.04.2020)
- <http://www.mutes.de/home.html> (Stand: 15.04.2020)