

Was tue ich, um in der Zeit
der **Coronavirus-Pandemie**
meine psychische Gesundheit
zu stärken?



Die 10 wichtigsten Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie

- 1. Gehen Sie bewusst mit Informationen um.** Suchen Sie gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert-Koch-Institut oder der WHO nach Informationen. Nehmen Sie sich regelmäßige Informationspausen, um abzuschalten.
- 2. Behalten Sie Ihre Routinen bei oder entwickeln Sie neue.** Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Tagesstruktur. Setzen Sie sich feste Uhrzeiten zum Essen und Aufstehen. Telefonieren Sie mit Ihren Freunden, gehen Sie spazieren oder lesen Sie ein Buch.
- 3. Halten Sie soziale Kontakte aufrecht.** Kommunikation mit und Vertrauen zu anderen sind in Zeiten von Krisen besonders wichtig. Nutzen Sie Möglichkeiten zur Vernetzung wie Telefon, Email, Videotelefonie oder Chatprogramme und halten Sie Kontakte aufrecht.
- 4. Akzeptieren Sie die Komplexität der Situation.** Entwickeln Sie eine annehmende Haltung für die aktuelle Situation, um Energie für andere Bereiche freizusetzen, auf die Sie Einfluss ausüben können. Dadurch lösen Sie sich schrittweise von belastenden Gedanken.
- 5. Sorgen Sie für sich.** Schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich ausreichend. Meiden Sie schädliche Strategien, wie den Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen, um Ihre Gefühle zu regulieren.
- 6. Übernehmen Sie Verantwortung.** Sie haben einen bedeutenden Einfluss auf Ihre Mitmenschen in Krisenzeiten. Kümmern Sie sich um Ihre Freunde, Familie und Bekannte und v.a. alte Menschen. Bieten Sie Unterstützung an und helfen Sie sich gegenseitig.
- 7. Bauen Sie regelmäßig Stress ab.** Nutzen Sie Sport oder Entspannungstechniken (Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, ...), um Stress abzubauen und sich zu erholen.
- 8. Seien Sie offen mit Ihren Kindern.** Sprechen Sie mit Ihren Kindern, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind und sich um sie kümmern. Besprechen Sie Ihre Pläne für die nächsten Wochen. Bewahren Sie Ruhe und klären Sie offene Fragen.
- 9. Nutzen Sie die Zeit der Isolation.** Betrachten Sie die Situation als eine Auszeit, in der Sie selbstbestimmt Ihren Tag gestalten können. Nutzen Sie die Zeit, um in sich zu gehen. Sichern Sie sich Unterhaltung mit Büchern, Spielen oder dem Erlernen neuer Dinge. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin oder Ihrer Familie darüber, was passiert, wenn Sie sich streiten sollten.
- 10. Suchen Sie professionelle Hilfe bei akuten Belastungen.** Wohin Sie sich wenden können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Im Folgenden sind ein paar Situationen mit Vorschlägen zur Hilfe aufgezählt. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich.

„Ich habe schreckliche Angst und kann mich nicht mehr versorgen.“

Erstmal: es geht nicht nur Ihnen so! Sie sind nicht allein! Viele Menschen fragen sich gerade, was passiert und was es für Sie und ihre Lieben bedeutet. Zeiten großer Unsicherheit nehmen auch Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ein Tipp für Sie: checken Sie bitte die Liste auf der ersten Seite. Wenn Sie alle Empfehlungen beherzigen und einhalten, dann tun Sie bereits alles, was in Ihrer Macht steht. „Angst ist in einer solchen Situation normal, keiner muss sich dafür schämen.“

Der **Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.** hat unter <https://www.tlpe.de/> einen Chat eingerichtet, in dem Probleme und Sorgen, Alltägliches besprochen werden können.

Auch die **Suchtberatungsstellen** sind telefonisch erreichbar in Südost (0361 216 58 460), Mitte (0361 590 370), Mitte (0361 566 78 57) und Erfurt Ost (0361 22 84 50).

Unter <http://www.beratung.caritas.de/suchtberatung> erreichen Sie auch die **Berater und Beraterinnen des Caritasverbandes**.

Psychosoziale Beratung in 15 Sprachen erhalten Sie in Erfurt vom **Verein Ipso** unter www.ipso-care.com.

Der Erfurter Verein **VSBI** (0176 435 90 215) kann Sie beraten, aber auch zusätzlich bei Einkäufen und Erledigungen unterstützen. Beim **EX-In Landesverband Thüringen e.V.** (0361 518763 30) erhalten Sie neben einer Gesprächsmöglichkeit auch Begleitung und weitere Unterstützung.

Wenn z.B. Angst oder Niedergestimmtheit unaushaltbar wird, wenden Sie sich bitte an eine der **Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen** in Erfurt im **Norden** der Stadt (0361 600 51 02) im **Südosten** (0361 65 390 162), an das **Patiententelefon der kassenärztlichen Vereinigung** (116117) oder die **Telefonseelsorge** (0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222).

Sollten Sie akute Suizidgedanken haben, nehmen Sie sofort Kontakt mit dem **Rettungsdienst**



„Mir geht es psychisch sehr schlecht. Vielleicht höre ich Stimmen oder Wahngedanken nehmen zu. Vielleicht habe ich zudem auch ein stark vermindertes Schlafbedürfnis.“

Zeiten großer Unsicherheit haben einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Ähnlich körperlichen Erkrankungen kann auch unsere Psyche deutliche Zeichen von Überforderung zeigen. Dies macht Sinn, denn es zeigt uns an, dass wir uns verstärkt um uns kümmern sollten. Daher machen Sie sich bitte bewusst, ob Ihre Anzeichen seelischer Veränderung Krankheitswert haben. Befinden Sie sich in einem guten sozialen Netzwerk? Sind Sie medikamentös eingestellt? Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Ihnen schlechter geht und Sie zusätzliche Hilfe brauchen, dann scheuen Sie sich bitte nicht, Ihre **Netzwerke zu aktivieren**. Wenden Sie sich bitte an Ihnen bekannte Personen im privaten Umfeld, an Ihren **Betreuer** und bitten um Hilfen. Der **Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.** hat unter <https://www.tlpe.de/> einen Chat eingerichtet, in dem Probleme und Sorgen, Alltägliches besprochen werden können. Psychosoziale Beratung in 15 Sprachen erhalten Sie in Erfurt vom **Verein Ipso** unter www.ipso-care.com.

Oder wenden Sie sich an die **Erfurter Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen** in Erfurt Nord (0361 600 51 02) oder Südost (0361 65 390 162) an den **Sozialpsychiatrischen Dienst** des Gesundheitsamtes (0361 655-4248), an das **Patiententelefon der kassenärztlichen Vereinigung** (116117) oder die **Telefonseelsorge** (0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222).

Die **Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen** hat ihre telefonischen Beratungszeiten unter der Telefonnummer 0700 333 444 55 erweitert.

Angehörige von und demenzerkrankte Personen können sich an die **Alzheimer Gesellschaft** (0361 60 255 744) wenden.

Telefonische Beratung erhalten Sie auch vom **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.** (0800 777 22 44).

Sollten Sie akute Suizidgedanken haben, nehmen Sie sofort Kontakt mit dem **Rettungsdienst** (112) auf.

„Meine Mama oder Papa sind fix und fertig wegen der Krise, ich muss helfen!“

Mama und Papa sind gerade keine Hilfe für Dich?

Sie machen Dich entweder verrückt, oder lassen alles sein?

Du hast das Gefühl, Du musst allein den Alltag bewältigen?

Bitte zögere nicht, Dir Hilfe zu holen. Wende Dich an Dir bekannte Personen, von denen Du Dir Hilfe versprichst. Sollte das nicht gehen, sind hier einige Kontakte, die Dir auf jeden Fall helfen:

- **Erfurter Erziehungsberatungsstellen** (0361 34 65 72 2), (0361 555 3370), (0361 56 21 747)
- **Kinder-Jugend- und Sorgentelefon** (0800 008 0080)
- **SeeleFon** (vom Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen) (0228 / 71 00 24 24)
- **Thüringer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.** hat unter <https://www.tlpe.de/> einen Chat eingerichtet, in dem Probleme und Sorgen, Alltägliches besprochen werden können.
- **Onlineberatung für Kinder und Jugendliche durch Fachkräfte**
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- **Psychosoziale Beratung** in 15 Sprachen erhältst Du in Erfurt vom **Verein Ipso** unter www.ipso-care.com.



Impressum

Herausgeber | Landeshauptstadt Erfurt Stadtverwaltung

Redaktion | Amt für Gesundheit | Koordinierungsstelle für Psychiatrie und Sucht

E-Mail: psychiatrie-suchtkrankenhilfe@erfurt.de | Internet: www.erfurt.de

Bilder: pixabay.com