

## **Covid -19: Psychologischer Rat für Betroffene und Patienten**

Die Angst vor der Ansteckung mit dem Coronavirus, aber auch in der Isolation bleiben zu müssen, wie auch auf das Testergebnis und die Diagnose selbst zu warten, erzeugt bei den Betroffenen natürlich enormen Stress. Unsicherheit, kombiniert mit Zukunftsängsten, kann auch aufgrund der Trennung von Ihren geliebten Menschen entstehen.

All dies kann mit einer Variation verschiedener Emotionen einhergehen: Angst, Traurigkeit, Verletzlichkeit, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Scham und Besorgnis davor, was als nächstes kommen wird.

Diese emotionalen Reaktionen auf die Krankheit sind in dieser Situation sowohl erwartbar als auch natürlich. Alleine oder mit der Familie in Isolation zu sein, kann die Situation verstärken, sodass wir Wege finden müssen, um uns selbst zu schützen. Dies meint Kontinuität zu bewahren und insbesondere Wege zu finden, um in Kontakt zu bleiben.

Obwohl wir selbst keine Kontrolle über COVID-19 haben, gibt es trotzdem eine gute Nachricht: Wir haben immer noch sehr viel Kontrolle über unser eigenes Leben und über die Beziehungen zu unseren Geliebten.

Im Folgenden finden sich einige Empfehlungen, welche Ihnen helfen können, Ihr Gefühl der Kontrolle und Ihr Gefühl für Sicherheit zu stärken.

- Vermeiden Sie übermäßigen Informationsfluss

Nutzen Sie zuverlässige Informationsquellen und legen Sie feste und begrenzte Zeiten hierfür fest. Konzentrieren Sie sich auf relevante/praktische Richtlinien und Verhaltensweisen und nicht auf das Ausmaß der weiteren Verbreitung.

- Versuchen Sie eine tägliche Routine beizubehalten

Behalten Sie Routinegewohnheiten und eine feste Tagesordnung bei. Auch wenn Sie isoliert sind, sollten Sie regelmäßige Zeiten für Mahlzeiten, Bewegung, Internet/Computernutzung, Gespräche mit der Familie und Freunden und Schlafenszeiten festlegen.

- Rollen beibehalten

Versuchen Sie in dieser Zeit Ihre Balance beizubehalten. Unterstützen Sie in der Rolle als Eltern, Großeltern, Arbeitnehmer, Freunde, etc.

- Geben Sie Ihren Emotionen Raum und Legitimität

Gefühle von Stress, Angst, Scham, Stigma, Furcht, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Frustration, Einsamkeit und Schuldgefühle umgeben die Krankheit. Diese Gefühle sind berechtigt und legitim. Sie können und dürfen sich auch in physischen und/ oder emotionalen Reaktionen ausdrücken. Das ist kein Zeichen von Schwäche!

- Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen

Wenn Sie in Not sind, sollten Sie dies mit Ihren Angehörigen teilen oder professionelle Hilfe aufsuchen

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat eine Telefonnummer geschaltet, bei der Sie anonym und kostenfrei Hilfe erhalten:

**0800 777 22 44**

- Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat

Was hat Ihnen geholfen andere schwierige Zeiten und Situationen zu überstehen?

Nutzen Sie die gleichen Methoden/Ansätze, um die aktuelle Krise zu bewältigen!

- Wenden Sie Entspannungstechniken an

Es gibt verschiedene Methoden, die den Körper, die Atmung, Musik und Ähnliches betreffen.

Trainingsvideos sind online leicht zu finden und können verwendet werden.

- Nehmen Sie Kontakt zu Ihren unterstützenden Kreisen auf

Fokussieren Sie sich auf die Bereiche in Ihrem Leben, welche nicht betroffen sind. Konzentrieren

Sie sich auf das was Ihnen ein Gefühl der Fähigkeit und Kontrolle gibt. Reden Sie mit Ihren

Freunden, welche ähnliche oder gleiche Erfahrungen mit Ihnen teilen können und Sie werden

spüren, dass Sie nicht alleine sind. Tauschen Sie sich mit anderen aus und erfahren Sie, was

Anderen hilft.

- Bleiben Sie aktiv und involviert

Erschaffen Sie bei anderen ein Gefühl von Sicherheit und stärken Sie Ihr Gefühl der Kontrolle und Fähigkeit. Andere werden von Ihnen und Ihrem Beispiel lernen.

- Nehmen Sie sich Zeit für sich

Es wird empfohlen, sich an Aktivitäten zu beteiligen, die Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen, wie z.B. Sport (soweit bei Symptomen möglich), Lesen, Musik, Hobbies, Handwerk, Kochen, usw.

Achten Sie auf sich

Achten Sie auf Ihren Körper, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle. Achten Sie darauf, welche

Verhaltensmuster Sie verwenden und setzen Sie diese häufig ein.

**Denken Sie daran, dass eine Krise auch immer eine Chance darstellt.**

**Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung und eine vollständige Rückkehr  
zu Ihrer Routine.**

Es handelt sich um eine Übersetzung eines Notfallflyers, der freundlicherweise von *Israel Trauma Coalition* zur Verfügung gestellt und von David Nützl ins Deutsche übersetzt und dabei leicht modifiziert wurde