

Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe KooperationspartnerInnen!

Wir alle befinden uns derzeit in einer so nie dagewesenen und für die meisten völlig ungewohnten Ausnahmesituation. Viele Menschen sind aktuell nicht nur besorgt über die gesundheitlichen Gefahren und wirtschaftlichen Auswirkungen der Corona-Krise, sondern fragen sich mit wachsender Unsicherheit, wie sie die Wochen oder gar Monate mehr oder weniger isoliert in der eigenen häuslichen Umgebung überstehen sollen. Wie kann man dazu beitragen, die eigene psychische, soziale und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten und sich vor einem „Lagerkoller“ zu schützen? Dazu möchten wir, das Team der GO-ON Suizidprävention Steiermark, Ihnen einige Empfehlungen/Tipps vermitteln.

1. Informiert bleiben – aber richtig!

Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Nutzen Sie deswegen nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie etwa Hinweise des Gesundheitsministeriums und der Weltgesundheitsorganisation. Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen noch verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, dann aber bewusst.

2. Den Alltag positiv gestalten

Das Wegbrechen des gewohnten Tagesablaufs und sozialer Kontakte, stellt eine Herausforderung für die Psyche dar. Es ist ganz normal, wenn das seelische Gleichgewicht darunter leidet und es Ihnen schwerfällt, sich auf die neuen Situationen einzustellen. Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren. Wenn Sie von zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz. Um das seelische Gleichgewicht nicht zu gefährden, sollten Sie jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszugestalten, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können. Gönnen Sie sich z.B. gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und guttun.

3. Sich austauschen und einander helfen

Auch wenn Begegnungen mit wichtigen und geliebten Menschen von Angesicht zu Angesicht zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es doch heutzutage viele andere Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu bleiben. Sich mit FreundInnen und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren. Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „Du bist nicht allein!“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer. Diese können das Gefühl von Nähe noch verstärken. In vielen Nachbarschaften gibt es zurzeit eine Welle der Solidarität mit gegenseitiger Unterstützung, wie etwa das Angebot für ältere NachbarInnen, Einkäufe oder Besorgungen zu übernehmen. Die Unterstützung kommt nicht nur der Person zugute, die

die Hilfe empfängt: Auch beim Helfer/der Helferin selbst werden sich positive Gefühle einstellen, weil er/sie etwas Sinnvolles tun kann.

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken

Positiv denken! Das klingt erst einmal nach einem abgegriffenen Ratschlag. Jede/r wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorge kennen, das sind ganz normale Reaktionen auf eine abnormale Situation. Aus psychologisch/psychotherapeutischer Sicht sollten Sie diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern. Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein, wie etwa der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei FreundInnen.

5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen und das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. HausärztInnen, Ambulanzen oder Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt/Region sind hier geeignete Anlaufstellen.

Hier finden Sie weitere Tipps zur Bewältigung dieser Situation:

https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF

https://www.boep.or.at/download/5e8234b23c15c8524f000026/BOEP_Informationenblatt_An_den_Arbeitsplatz_trotz_Corona-Pandemie.pdf

<https://www.roteskreuz.at/stmk/medien/aktuelles/news/datum/2020/03/19/was-tun-in-selbst-quarantaene-2/>

<http://www.plattformpsyche.at/>

Bei diesen Telefonnummern finden Sie Unterstützung:

Hilfetelefon der Psychosozialen Dienste: 0316/81 31 81 4444 (Mo-Fr von 09 bis 21 Uhr)
psd.hilfe@hilfswerk-steiermark.at

Telefonseelsorge: 142 (rund um die Uhr)

Rat auf Draht: 147 (für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr)

Ö3 Kummernummer: 116123 (täglich von 16 bis 24 Uhr)

Berufsverband Österreicher PsychologInnen: 01/504 8000 (Mo-Fr von 9 bis 16 Uhr)

Kriseninterventionsteam Land Steiermark: 0800/500 154 (täglich von 9 bis 21 Uhr)

Weiters sind die **regionalen Beratungsstellen** ebenfalls telefonisch für Sie erreichbar, wohin Sie sich mit Ihren Sorgen und Fragen wenden können.

Psychosoziale Beratungsstelle Graz-Umgebung-Süd: 03135/47474 (Mo-Fr von 9 bis 21 Uhr)

Alpha Nova Beratungsstelle Kalsdorf: 0699/14032559 (Mo-Do 9-16 Uhr, Di 16-18 Uhr, Fr 9-12 Uhr)

SOFA Seiersberg: 0664/8570533 (Di-Sa von 9 bis 12 Uhr und 17 bis 20 Uhr)

Kinderschutz-Zentrum Graz und Graz-Umgebung: 0316/831941 (Mo-Do von 10 bis 12 Uhr)