



## Die eigene psychische Widerstandskraft stärken

Die Corona-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Für viele von uns ist diese Situation mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden, da auch Maßnahmen immer wieder neu angepasst werden müssen. Gerade jetzt ist es deshalb sehr wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und Ressourcen zu mobilisieren.

### Tipps und Anregungen

- ☺ *Erinnern Sie sich bewusst an Ihre eigenen Stärken* und daran, wie Sie frühere Krisen und Herausforderungen bewältigt haben.
- ☺ Sorgen Sie für *Sicherheit und Kontrolle*. Strukturieren Sie Ihren Alltag. Planen Sie beängstigende Situationen vorab und/oder holen Sie sich Unterstützung, wenn nötig. Routinen geben zusätzlich Sicherheit.
- ☺ *Sorgen Sie für sich* durch Entspannung und ausreichend Schlaf. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihrem sozialen Umfeld aus und lassen Sie Genuss, Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. So können Sie inneren Anspannungen vorbeugen.
- ☺ *Alle Gefühle sind erlaubt!* Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Sorgen Sie für Rückzugsmöglichkeiten und Abstand, sollten Konfliktherde entstehen.
- ☺ *Soziale Verpflichtungen* können überfordern. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sagen Sie ruhig auch einmal „nein“. Sprechen Sie konkret an, wenn Sie sich unwohl fühlen oder sorgen Sie, falls nötig, für zusätzliche Schutzmaßnahmen.
- ☺ Finden Sie einen *gesunden Umgang mit (sozialen) Medien* und versuchen Sie sich abzugrenzen. Seien Sie ruhig auch einmal offline.
- ☺ *Auch Ihre Kinder können mit Unsicherheiten konfrontiert sein*. Nehmen Sie diese ernst und schenken Sie Ihren Kindern die nötige Zuwendung. Rituale sorgen bei jüngeren Kindern für Stabilität. Jugendlichen brauchen den Austausch mit Freundinnen und Freunden. Wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, benötigt es vielleicht einen guten Kompromiss bezüglich der Nutzung von sozialen Medien.

*Sorgen Sie für sich durch Entspannung und ausreichend Schlaf!*

*Es ist wichtig, sich zu fragen „Was kann ich konkret tun?“. Vielleicht ist es auch notwendig, dass Sie sich Unterstützung holen. Wenden Sie sich an Psychologinnen/Psychologen oder Ärztinnen/Ärzte – vor allem wenn Sie Panikattacken, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen haben. Sie werden damit nicht alleine gelassen!*