

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Selbsthilfe-Interessierte,

wir haben in unserem Archiv gestöbert: Im Jahr 2016 fand unser großer Selbsthilfeaktivtag im Ulmer Stadthaus statt, unter dem Thema „Was macht stark für die Stürme des Lebens?“, mit einem umfassenden Programm und einem wundervollen Vortrag der Wissenschaftsjournalistin Dr. Christina Berndt zum Thema „Resilienz – die psychische Widerstandskraft“. Ein heftiger „Sturm“ rollt angesichts der Corona-Krise derzeit auf uns zu.

Was macht uns in diesen unsicheren Zeiten stark und widerstandsfähig?

Hier einige Tipps von uns, basierend auf den Aussagen von Frau Dr. Christina Berndt, ergänzt um hilfreiche Ideen, auch von Selbsthilfeaktiven, die uns Anregungen geschickt haben.

Bitte senden Sie diese Infos gerne an die Teilnehmer*innen Ihrer Gruppe weiter.

Tipps, wie Sie gut durch die Corona-Krise kommen

Selbstwirksamkeit – Wecke die Kraft in Dir

In schwierigen Situationen ist es extrem hilfreich zu wissen, dass Sie selbst etwas ausrichten können und nicht nur „Spielball“ des Lebens sind. Sie haben Einfluss auf Ihr Leben und können Dinge gestalten. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie in dieser herausfordernden Zeit gut für sich und andere sorgen können. Was tut Ihnen gut, was lässt Ihre Seele aufblühen? Schaffen Sie sich täglich Inseln des Wohlfühls und des Glücks. Gestalten Sie sich bewusst eine schöne Atmosphäre zu Hause und tun Sie Dinge, die Ihnen ganz persönlich Kraft geben, wie z.B. schöne Musik hören, das alte Musikinstrument aus der Ecke holen, ein gutes Buch lesen, auf eine gesunde Ernährung achten, einen Waldspaziergang machen, sich bewegen mit kleinen körperlichen Übungen, tanzen, singen, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Unterstützen Sie auch Menschen in Ihrem Umfeld, indem Sie sie motivieren, aktiv zu werden und eigene Kräfte zu mobilisieren.

Soziale Kontakte pflegen – Sehnsucht nach Gemeinschaft stillen

Greifen Sie auf Ihr Netzwerk an guten Beziehungen zurück und nutzen Sie die Zeit und Gelegenheit, dieses auszubauen. Der Austausch mit anderen Menschen entlastet und stärkt in Krisenzeiten. Es tut gut, sich auf jemanden verlassen zu können, aber auch für andere da zu sein. Auch wenn die Selbsthilfegruppentreffen ausgesetzt und persönliche Kontakte nur eingeschränkt möglich sind, können Sie Beziehungen pflegen. Greifen Sie zum Telefon, schreiben Sie Briefe, nutzen Sie die sozialen Medien. Erinnern Sie Ihre Mitmenschen und Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppe immer wieder daran, wie wichtig es ist, in Kontakt zu bleiben und Ängste nicht mit sich alleine auszumachen.

Hilfe annehmen und Hilfe geben – Gemeinsam geht's leichter

Wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht zurechtkommen, nehmen Sie Hilfe an. Rufen Sie nahestehende Menschen oder Teilnehmer*innen Ihrer Selbsthilfegruppe an oder suchen Sie Unterstützung bei einer Beratungsstelle, der Telefonseelsorge oder gerne auch bei uns. Es ist wichtig, diesen Punkt zu erkennen und nicht alles in sich „hineinzufressen“. Sie können selbst die Initiative ergreifen und sich jemandem anvertrauen, das entlastet. Sie kennen sicher den Spruch des Volksmunds „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Manchmal hilft auch schon ein Gespräch mit der Familie oder einem Freund weiter.

Mentale „Corona – Pausen“ einlegen

Gut informiert zu sein über die derzeitige Krise ist natürlich überaus wichtig und absolut unerlässlich. Überlegen Sie jedoch gut, ob Sie jede Krisensendung zur Verbreitung des Corona-Virus sehen oder hören müssen. Setzen Sie der Nachrichtenflut bewusst Grenzen. Kein Mensch kann es verkraften, unbeschränkt rund um die Uhr negative Nachrichten aufzunehmen. Ablenkung von „Corona“ ist wichtig und gut. Die Berichterstattungen der Medien zeigen uns überwiegend, wie viele Menschen erkrankt sind, was natürlich wirklich schlimm und außerordentlich tragisch ist. Die Mehrheit der Bevölkerung aber wird das Corona-Virus gut bewältigen und auch bei einer Erkrankung nach spätestens 2 bis 3 Wochen wieder wohl auf sein. Nicht nur vom Negativen auszugehen, hält Ängste im Zaum. Richten Sie den Blick auf das Positive, um sich zu schützen. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie alles Gutes im Leben haben und wie viel Gutes täglich passiert.

Humor bewahren

Gerade in schwierigen Zeiten kann es äußerst hilfreich sein, Humor zu bewahren. Vielleicht ist es ja Balsam für Ihre Seele, z.B. eine Komödie anzusehen, die Sie zum Lachen bringt.

Ängste annehmen – eigene Stärken erkennen

Nehmen Sie die Herausforderungen der Krise an, mit der Gewissheit, diese zu bewältigen. Stellen Sie sich dennoch Ihren Ängsten und lassen Sie diese zu. Das ist der 1. Schritt, sie zu bewältigen. Atem- und Entspannungsübungen helfen, Ängste zu überstehen. So wenig wir die Corona-Krise brauchen, so zeigt die Lebenserfahrung, dass in jeder Krise auch eine Chance steckt. Vertrauen Sie auf Ihre Stärken und Ihre persönlichen Fähigkeiten. Überlegen Sie, was Sie gut können und notieren Sie sich diese positiven Eigenschaften. Packen Sie sich einen imaginären Rucksack voll mit Bewältigungsstrategien. Vielleicht gehen wir ja alle verändert und mit neuen Lebenseinstellungen aus dieser Krise hervor.

Sie haben weitere Tipps?

Wir freuen uns, wenn Sie diese auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN „posten“ oder an uns senden, damit wir sie für Interessierte auf der Seite veröffentlichen können, selbstverständlich anonym.

Herzlichen Grüße senden Ihnen

Christine Lübbers und Lydia Ringshandl
für das Team des Selbsthilfebüro KORN e. V.

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. bietet aufgrund der aktuellen Entwicklungen rund um das Coronavirus derzeit keine persönlichen Beratungen im Büro in der Psychosomatischen Klinik sowie im Rahmen der Außensprechstunden an.

Wir sind weiterhin telefonisch unter der Tel. Nr. 07 31 – 88 03 44 10 sowie per E-Mail unter kontakt@selbsthilfebuero-korn.de für Sie erreichbar zu folgenden Kontaktzeiten:
Montag bis Mittwoch: 10:30 bis 12:30 Uhr + 14:00 bis 16:00 Uhr, Donnerstag 14:00 bis 17:30 Uhr.
Regelmäßige Infos zur aktuellen Situation finden Sie auf unserer Internetseite: www.selbsthilfebuero-korn.de
oder auf unserer Facebook-Seite: www.facebook.com/Selbsthilfebuero.KORN.

Selbsthilfebüro KORN e. V., Ulm, den 24. März 2020