

Psychologische Erste Hilfe in COVID 19 Zeiten

Halten Sie eine Tagesstruktur ein. Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Ausnahmesituationen.

Planen Sie ihren Tag möglichst genau. Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.

Pflegen Sie Ihre Kontakte über Videotelefonie. Achten Sie auch auf positive Gesprächsinhalte. Ein zu viel an Grübeln ist kontraproduktiv. Versuchen Sie sich mit positiven Aktivitäten abzulenken.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Ressourcen sind Kraftquellen - aktivieren und nutzen Sie diese.

Planen Sie explizit angenehme Aktivitäten. Spiele spielen, Buch lesen, fotografieren, Karten schreiben, kreativ sein, ein Schaumbad genießen, etc.

Bewegen Sie sich und führen Sie einfache Entspannungsübungen durch. Das wirkt sich positiv auf Ihre Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich. Entspannungsübungen reduzieren Ängste - im Internet findet man Anleitungen, z.B. Body2Brain.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt. Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle, aber vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum. Halten Sie sich von Panikmachern und Falschmeldungen fern.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und bei Bedarf sprechen Sie mit jemanden darüber. Sollte keine hilfreiche Bezugsperson in Ihrem Umfeld vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe.

Achten Sie auf gesunden, ausreichenden Schlaf.

Hilfreich für Kinder:

- Erwachsene helfen den Kindern den Tag zu strukturieren (raus gehen, spielen mit Kindern, ...), möglichst jeden Tag der gleiche Ablauf
- Kinder aufklären, was gerade passiert – ein kindgerechtes Erklär-Video der Stadt Wien:
<https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklaert>
- Spielangebote müssen teilweise von Erwachsenen angeleitet werden d.h. nicht erwarten, dass die Kinder alleine spielen oder immer selber Spielideen entwickeln
- Stressabbau erfolgt bei Kindern vielfach durch Spielen
- Es ist aktuell eine komplexe Ausnahmesituation d.h. Medienkonsum darf sein

Kommen Sie gut durch die Zeit!