

## Haltet euch an die Fakten!

Wer derzeit das Handy in die Hand nimmt, wird auf allen Kanälen mit Informationen zu Corona überschwemmt. Nicht alles davon ist allerdings wissenschaftlich solide und dazu geeignet, das Wissen über die Pandemie zu erweitern. Um Panik entgegenzuwirken, solltet ihr euch möglichst nur an Stellen halten, die seriöse Informationen bieten. Zum Beispiel die Weltgesundheitsorganisation, das Robert Koch-Institut, Ministerien oder Wissenschaftler\*innen anerkannter Institutionen. Jetzt ist nicht die Zeit, sich durch Videos von Influencer\*innen die Welt erklären zu lassen. „Fakten können Ängste minimieren“, erklärt die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Wenn Menschen in deiner Timeline Fake News verbreiten, kannst du sie ganz einfach für ein paar Tage auf stumm schalten und musst ihre Beiträge dann nicht mehr lesen. Oder lösche sie doch einfach ganz. Es ist ganz normal und vollkommen angemessen, von der aktuellen Situation verunsichert zu sein.

## Begrenzt eure Zeit auf Social Media!

So wichtig es ist, sich informiert zu fühlen, so wichtig kann es auch sein, den eigenen Informations-Durst bewusst zu beschränken. Wer Ängste hat, versucht oft, diese Ängste mit immer mehr Informationen in Schach zu halten. Das ist derzeit kontraproduktiv. Setzt euch ein oder zwei kurze Zeitfenster am Tag, in denen ihr euch über die Pandemie informiert. Und nicht mehr.

Wir sollten Social Media aber in erster Linie dafür nutzen, Kontakte, die wir als angenehm empfinden, zu pflegen.

## Gegen den Kontrollverlust!

Wer psychisch krank ist oder sich schnell von Ängsten runterdrücken lässt, der\*die kennt das Gefühl von Kontrollverlust. Probleme werden riesengroß, erscheinen übermächtig und man selbst fühlt sich wie ein Staubkorn, das umhergewirbelt wird. Hilflos, sich selbst überlassen, ohnmächtig.

Psycholog\*innen raten daher, sich in Zeiten des Kontrollverlusts auf die Dinge zu konzentrieren, die sich kontrollieren lassen. Fokussiert euch auf ganz praktische Verhaltensweisen, die ihr selber in der Hand habt, um etwas gegen die Pandemie zu tun. Also beispielsweise so oft und gründlich wie empfohlen Hände waschen und wenn möglich zu Hause bleiben.

*„Plötzlich haben alle sehr viel Zeit. Und die nutzen wir leider viel zu oft zum Grübeln. Bei der Depressionstherapie wird oft daran gearbeitet, das Grübeln auf ein Minimum zu reduzieren, damit Sorgen und Befürchtungen nicht plötzlich übergroß erscheinen. Ich glaube, die Strategien, die man bei Google durch die Suche nach ‚Grübelstopp‘ findet, können Menschen helfen, die jetzt wegen Corona zu Hause sitzen und Däumchen drehen“, sagt ein Psychologe.*

## **Bewahrt Ruhe!**

Ja, das ist natürlich leicht gesagt und schwer getan. Aber es gibt zumindest ein paar Möglichkeiten, die wir alle ausprobieren können, wenn wir merken, dass die Panik in uns aufsteigt. Zum einen: ruhig atmen. Sich ein paar Minuten auf den eigenen Atem konzentrieren und ganz bewusst ein- und ausatmen. Auch progressive Muskelrelaxation, autogenes Training oder Meditationsübungen können helfen.

## **Bewegt euch!**

Gerade depressiven Menschen wird sportliche Betätigung von Psycholog\*innen dringend empfohlen. Bewegung ist für das mentale Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

Indoor-Spinning, Aerobic im Wohnzimmer, Yoga, und so weiter und so weiter. Es gibt, nicht zuletzt durch die Angebote im WWW, viele Anregungen sich zu bewegen und fit zu halten. Auch so eine kurze Runde draußen gehen kann gut tun, dies aber bitte alleine oder nur mit Personen, mit denen ihr sowieso zusammenwohnt.

## **Bleibt bei euren Routinen!**

Wenn der Alltag so durcheinandergewirbelt wird und die eigenen Routinen wegfallen, kann das für viele ganz schön destabilisierend wirken. Deshalb: Versucht, so gut es geht an euren Routinen festzuhalten. Wenn ihr im Homeoffice seid: Steht zur gewohnten Zeit auf, macht euch fertig, als würdet ihr auf die Arbeit gehen, haltet eure Essens- und Schlafzeiten ein. Und nehmt die Verabredungen wahr, die ihr sonst auch treffen würdet - macht einfach digitale Dates daraus.

## **Was können wir füreinander tun?**

Wenn ihr Familienmitglieder oder Freunde habt die psychisch krank sind: Meldet euch bei Ihnen, bleibt in Kontakt. Per Skype, Telefon, Textnachrichten etc. Fragt sie, wie es ihnen geht. Bleibt erreichbar und seid für sie da. Redet mit ihnen auch über andere Themen als das Virus.

PsychotherapeutInnen bieten auch online Sitzungen an (einfach googeln).