Tipps und Hinweise wie man sich bei verordneter Isolierung von sozialen Kontakten wie jetzt während der Corona-Krise psychisch stabil halten kann:

1. **Struktur:**

Im Normalfall hat unser Leben eine Struktur durch Uni, Job, Freizeitgestaltung…, all dies ist in der aktuellen Corona-Situation oft eingeschränkt oder gar nicht mehr vorhanden. Struktur ist aber wichtiger als man denkt, Struktur gibt Halt und ordnet …

Geben Sie Ihrem Tag daher nun selbst eine Struktur, vom Aufstehen über Mahlzeiten über geistige Anregung bis hin zu sozialen Kontakten über digitale Medien oder auch zu Entspannung / Freizeit.

Erstellen Sie sich eine Liste der Dinge, die Sie in einem normalen Lebensablauf tun würden (z.B. Job, Uni, Versorgung wie Einkaufen, Kochen, Putzen etc., Freizeit) und prüfen Sie Punkt für Punkt wie Sie das in eventuell veränderter Form weiterführen können und legen Sie dafür Zeitpunkte oder Zeitfenster fest.

Erstellen Sie sich auch eine Liste von Themen oder Dingen, die sie schon immer mal machen wollten oder was Sie schon immer interessiert hat (z.B. neue Rezepte ausprobieren, Stricken lernen oder auch die Kultur Neu-Papaguineas…) und nehmen Sie sich gezielt Projekte vor – dann kann man mit anderen auch mal über was Anderes reden als Corona.

Ängste und Sorgen gehen immer auch mit Anspannung einher. Wenn Sie „unter Strom stehen“ und vielleicht merken, dass Sie insgesamt unruhiger sind und Sie schlechter schlafen, versuchen Sie sich in Entspannungsübungen. Auch diese können z.B. am Abend wichtiger Bestandteil einer Tagesstruktur sein. Achten Sie auf Ihre Atmung, erlernen Sie die progressive Muskelentspannung oder probieren Sie Meditation aus. Angeleitete Videos finden Sie beispielsweise auf den Internetseiten der Krankenkassen oder bei Youtube.

1. **Beratung und Unterstützung**

Sie können uns per Mail erreichen und wir vereinbaren dann einen telefonischen Beratungstermin

Auch mit der Telefonseelsorge können Sie über Ihre Sorgen und Ängste sprechen unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222.

Hausärzte, Fachärzte und psychiatrische Kliniken sind nach wie vor geöffnet.

Scheuen Sie sich nicht in Krisen, nach Hilfe zu fragen.

1. **Hilfreiche Links:**

Folgende Links können ebenfalls unterstützend sein:

* <https://einguterplan.de/corona-achtsamkeit>
* <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18_MHE-Tipps-Layout-2.pdf>
* <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>
* <https://moodgym.de/>
* <https://www.jetzt.de/gesundheit/corona-das-kannst-du-daheim-endlich-mal-erledigen>
* [https://www.podcast.de/episode/439995341/%2321+Selbstf%C3%BCrsorge-Serie+%E2%80%93+Eine+Trance+von+Prof.+Dirk+Revenstorf+zur+St%C3%A4rkung+von+gesunden+Gewohnheiten+und+Selbstf%C3%BCrsorge+in+Zeiten+des+Coronavirus/](https://www.podcast.de/episode/439995341/%2321%2BSelbstf%C3%BCrsorge-Serie%2B%E2%80%93%2BEine%2BTrance%2Bvon%2BProf.%2BDirk%2BRevenstorf%2Bzur%2BSt%C3%A4rkung%2Bvon%2Bgesunden%2BGewohnheiten%2Bund%2BSelbstf%C3%BCrsorge%2Bin%2BZeiten%2Bdes%2BCoronavirus/)