

# Zum Umgang mit der Coronapandemie

## Salutogenetische Tipps

Salutogenese heißt Entstehung von Gesundheit. Die folgenden Tipps entstammen dem Aufsatz „Ein Jahr zwischen Alarmismus und Verleugnung“ von Dr. med. Matthias Bender, Direktor der Vitos-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Kassel, Bad Emstal, Hofgeismar und Melsungen. Mit seiner freundlichen Genehmigung sind sie hier aufgeführt.

1. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können.
2. Achten Sie auf Informationen aus seriöser Quelle (z. B. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Robert-Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium, WHO).
3. Vermeiden Sie „Infoflut“ und achten Sie auf dosierte Fakten. Legen Sie bewusst Informationspausen ein, das heißt geben Sie dem Thema Corona-Virus nicht zu viel Raum. Am besten, wenn Sie es sich beruflich erlauben können, nehmen Sie sich nur ein bis zwei feste Zeiten am Tag für die Informationen.
4. Definieren Sie Auszeiten und finden Distanz. Mir hat es im vergangenen Jahr oft gutgetan, nicht nur nach Corona in den PCR-Befunden zu suchen, sondern die Corona borealis – die nördliche Krone – am Sternenhimmel.
5. Sorgen Sie für Routine. Gerade in einer Zeit, in der so viel ungewiss ist, ist es besonders wichtig, eine Struktur in Tag und Woche zu haben. Vor allem für Menschen, die an Depressionen erkrankt sind oder die dazu neigen, ist es wichtig, einen geregelten Tagesablauf einzuhalten, wenn nötig mit festem Tagesplan.
6. Nehmen Sie Hilfe an: bei Bekannten, Freunden, in der Familie, bei Behörden sowie auch therapeutische Hilfe. Niemand ist vor einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung gefeit. Wichtig ist, bei möglichen Anzeichen Hilfe zu holen und zu akzeptieren und eine Beratungsstelle, eine Hotline oder noch besser den Haus- oder Facharzt aufzusuchen. Eine depressive Episode ist in der Regel gut behandelbar.

7. Pflegen Sie Ihre Kontakte. Insbesondere Alleinlebende oder Menschen, die für Depressionen anfällig sind, entwickeln aus dem Alleinsein ein Einsamkeitserleben, das psychisch und somatisch sehr belastend und krankmachend sein kann. Auch wenn körperliche Nähe gerade schwer möglich ist, ist soziale Nähe umso wichtiger in Form von gemeinsamen Spaziergängen, Videoanrufen, Gebeten, Telefonaten, Chats, E-Mails, Briefen etc.

8. Achten Sie auf Selbstfürsorge. Behandeln Sie sich, wie Sie einen guten Freund behandeln würden, und sorgen Sie für die Erfüllung der Grundbedürfnisse: ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung. Bleiben Sie in Bewegung, etwa durch tägliche Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten, auch in den eigenen vier Wänden. Vermeiden Sie unbedingt einen erhöhten Alkoholkonsum.

9. Bieten Sie anderen Hilfe an, vor allem älteren Menschen oder Personen, die psychisch labil sind: Sie brauchen jetzt Aufmerksamkeit, ein offenes Ohr oder praktische Unterstützung im Alltag. Seien Sie altruistisch und spüren den Zusammenhalt einer solidarischen und hilfsbereiten Gemeinschaft.

10. Üben Sie Stressabbau. Aktuell ist ein guter Zeitpunkt Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation oder auch Achtsamkeitsübungen, zu lernen. Hierzu finden Sie Anleitungen im Internet oder bei Online-Kursen.

11. Seien Sie offen zu Ihren Kindern. Gerade in diesen unsicheren Zeiten benötigen Kinder das Gefühl der Geborgenheit und der Sicherheit. Wichtig ist, mit ihnen ganz offen über das Thema zu sprechen und ihre Fragen zu beantworten und ihnen zuzusichern, für sie da zu sein. Wichtig ist es auch, Rituale beizubehalten.

12. Mobilisieren Sie Energie bei Dingen, die Sie verändern können.

13. Trotz aller berechtigten Verunsicherungen und Zukunftssorgen bezüglich der eigenen Gesundheit oder der beruflichen und familiären Sicherheit: Vermeiden Sie negative Gedankenspiralen.