

Und täglich grüßt das Murmeltier ...

Wenn Sie die Krise stark belastet, dann holen Sie sich Hilfe

Nun ist bereits die dritte Woche der Ausgangsbeschränkungen angebrochen. Neben den Sorgen um Gesundheit und finanzielle Sicherheit breitet sich oft eine gewisse Ungeduld aus. Die eigenen Wohnräume erfüllen neuerdings mehrere Funktionen gleichzeitig: Arbeitsplatz, Fitnesscenter, Spielecke, Essbereich, Ruhezone, ... Die sozialen Kontakte und geliebten Kaffeekränzchen finden – wenn überhaupt – nur virtuell statt. Die Bewegungsfreiheit ist nach wie vor sehr eingeschränkt. Gleichzeitig gibt es viel ungewohnte Nähe zwischen den Familienmitgliedern. Wir können an dieser Situation nichts ändern, außer dass wir die Vorgaben einhalten, damit die Virusausbreitung nicht weiter voranschreitet.

Ein Highlight pro Tag

Was wir jedoch immer ändern können, ist unsere Einstellung dazu. Gerade jetzt brauchen wir eine gute Mischung zwischen klarer Tagesstruktur und Spontanität. Die momentane Entschleunigung erleben viele Menschen als positiv. Allzu weit in die nähere Zukunft zu blicken, kann die Unsicherheiten, Sorgen und Ängste erhöhen – daher denken Sie von Tag zu Tag! Eine Tagesstruktur mit einem fixen Ablauf von Lern- und Homeoffice-Zeiten, Pausen, Spielzeiten mit den Kindern zu haben, erhöht die eigene Sicherheit und wirkt der Lethar-



Mag. Andreas Urich,
Psychologischer Berater,
Vöcklabruck, 0650/6733153
urich-coaching.com

gie entgegen. Viele Dinge lassen sich nun erledigen, die wir auf die lange Bank geschoben haben. Planen Sie auch ein Highlight des Tages ein!

Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für jedes Familienmitglied! Damit vermeiden Sie Konflikte und beugen dem sogenannten „Dichtestress“ vor. Sprechen Sie über ihre Gefühle hinsichtlich der aktuellen Situation, das entlastet. Teilen Sie bereits kleine Anzeichen von Ärger und Belastungen mit, um Lösungen dafür zu finden.

Nach wie vor gilt es auch, den richtigen Mix zwischen zu viel und zu wenig an Information zu finden. Die aktuellen News seitens der Regierung zu kennen, ist wichtig, da sie einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lebenssituationen haben. Planen Sie aber auch nachrichtenfreie Zeiten ein und konzentrieren Sie sich bewusst auf die momentan positiven Aspekte des Lebens. Halten Sie sich körperlich fit, via Internet gibt es viele Anleitungen für Bewegung auch auf engem Raum.

Beratung geht auch telefonisch

Videotelefonie macht es möglich, mit dem erweiterten sozialen Umfeld visuell in Kontakt zu bleiben. Diese Verbundenheit gibt Halt und Sicherheit. Lachen ist sowieso die beste Medizin, nicht nur heute am 1. April. Denken Sie daran, auch in schwierigen Zeiten Humor in Ihr Leben zu lassen.

Viele psychologische BeraterInnen unterstützen Sie gerade jetzt telefonisch oder – falls gewünscht – mittels Video-Chat (Skype, FaceTime, Zoom ...). Eine Auswahl an BeraterInnen finden Sie unter www.lebensberater.at

