STLP
Steirischer Landesverband für Psychotherapie

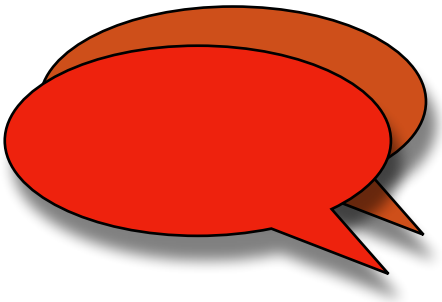
COVID-19

Tipps für Ihre psychische Gesundheit

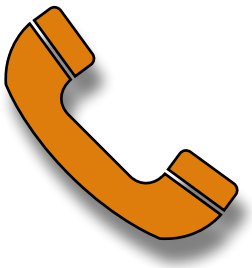
Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist

Die derzeitige Lage rund um das Coronavirus und der damit einhergehenden Belastungen fordert von uns allen sehr viel. Es hat sich für viel Menschen so gut wie alles durch Quarantäne, Heimarbeit, Home-Schooling etc. verändert und deshalb braucht es auch für alle neue Lösungen! *Auch wenn das Coronavirus in erster Linie den Körper betrifft, können die damit verbundenen Maßnahmen auch aufs Gemüt schlagen.*

Wir möchten Ihnen Empfehlungen und Tipps vorschlagen, wie Sie gerade jetzt auf Ihre seelische Gesundheit achten können. Ziel ist es dadurch das Entstehen einer psychischen Krise zu verhindern bzw. bei bestehenden psychischen Erkrankungen eine gute Stabilität zu behalten. **Sollten Sie dennoch Symptome einer beginnenden psychischen Krise verspüren und sind noch in keiner laufenden psychotherapeutischen Behandlung, so zögern Sie nicht sich rasch Unterstützung zu holen!**



Denn: Auch, wenn die Welt gerade den Atem anhält und sich in einem Ausnahmezustand befindet, ist Ihr persönliches Krisen-empfinden nicht weniger wichtig und hat sich einen Platz verdient. Psychotherapeut*innen begleiten durch persönliche und gesellschaftliche Krisenzeiten, indem sie Betroffene in Kontakt mit ihren Ressourcen und Möglichkeiten bringen.



Psychotherapie bleibt weiterhin zugänglich!

Im Moment ist es möglich Psychotherapie über **Internet oder via Telefon** durchzuführen. Alle Behandlungen sind nach den hochwertigen Standards einer Psychotherapie gültig und werden auch **von den Sozialversicherungsträgern anerkannt** und in gleicher Form abgerechnet, wie wenn die Therapie in der Praxis Face-to-Face durchgeführt worden wäre.

Wann ist eine psychotherapeutische Abklärung sinnvoll?

Mögliche Symptome, die eine psychotherapeutische Abklärung empfehlenswert machen sind beispielsweise

- Angstzustände
- erhöhte innere Anspannung
- Aggression
- vermehrtes Grübelnpsychosomatische Beschwerden
- Schlafstörungen
- sozialer Rückzug
- Antriebslosigkeit,
- Unruhe und Rastlosigkeit und vieles mehr.

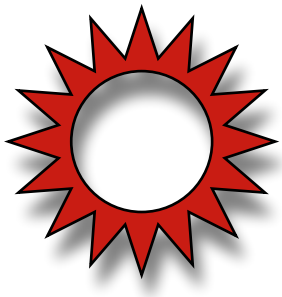
Hilfreiche Tipps und Empfehlungen

1. Machen Sie bewusste Nachrichten-Pausen und nützen ausschließlich vertrauenswürdige Quellen

Richten Sie nicht Ihre ganze Aufmerksamkeit durch ständiges Warten auf Neuigkeiten und exzessive Mediennnutzung auf das Coronavirus. Wir empfehlen Ihnen außerdem sich auf die Nutzung vertrauenswürdiger Quellen zu beschränken. Dazu zählen beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Europäische Kommission, das Gesundheitsminsiterium und die AGES. Um unnötige Ängste, Panik und Gefühle von Ohnmacht zu vermeiden, konzentrieren Sie sich auf die Lebensbereiche, die Sie selbst aktiv beeinflussen können.

2. Nehmen Sie eine positive Grundhaltung ein

Versuchen Sie, sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Die Erfahrung zeigt: wenn es Ihnen selbst gelingt, sehr viel Verantwortung für Ihre Befindlichkeit zu übernehmen, wird etwas in Gang kommen. Wichtige Grundhaltungen sind:



- **Optimismus** („Ich werde es schaffen. Auch das geht vorüber.“)
- **Akzeptanz** („OK, so ist es jetzt.“)

- **Lösungsorientierung** („Was genau brauche ich jetzt?“)
- **Verlassen der Opferrolle** („Es ist schwer, aber ich kremple die Ärmel hoch!“)
- **Verantwortung übernehmen** („Ich entscheide das jetzt so, und wenn‘s schief geht, werde ich daraus lernen und es das nächste Mal besser machen!“)
- **Netzwerk-Orientierung** („Was ich nicht allein schaffe, das schaffen wir gemeinsam!“).

---

3. Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist

Legen Sie den Fokus auf Dinge, die Sie selbstwirksam beeinflussen können, zum Beispiel Einhalten der empfohlenen Maßnahmen wie Hygiene und Reduktion von Sozialkontakten; Unterstützung hilfsbedürftiger Personen in Ihrem Umfeld etc. Essen Sie gesund, schlafen Sie genug, machen Sie Dinge, die Sie genießen. Achten Sie darauf immer für Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist gleichermaßen gutes zu Tun. Aktivitäten wie Fitness zuhause, Spaziergänge, Meditation, Lesen, gesund Kochen, Putzen und Räumen können Ihnen helfen, sich zu entspannen und werden sich positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle auswirken.

---

4. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Mitmenschen und unterstützen nach Möglichkeit aktiv

Per Telefon und Internet gibt es auch in Zeiten reduzierter persönlicher Sozialkontakte genügend Möglichkeiten regelmäßig mit anderen in Kontakt zu sein. Das hilft Stress zu reduzieren und das gemeinsame Teilen von Sorgen und Gefühlen trägt dazu bei, mit den Herausforderungen der Krise besser umzugehen.

Wer Unterstützung und Fürsorge erfährt, dem gibt das ein Gefühl von Sicherheit. Anderen Hilfsbedürftigen zu helfen und mit jemandem Kontakt aufzunehmen, der sich vielleicht alleine fühlt oder sorgt, hilft sowohl dem, der unterstützt wird, wie auch dem Unterstützenden.

---

5. Psychisch überlastet? Was nun? Erste Schritte aus der Krise!

Zunächst einmal: Es ist ganz normal, in der derzeitigen Situation große emotionale Reaktionen zu zeigen, sei es sich überwältigt zu fühlen, gestresst, ängstlich oder traurig. Erlauben Sie sich diese Gefühle, nehmen Sie sie wahr und drücken Sie sie aus.

Wenn das nicht ausreicht und Sie sich weiter hochbelastet fühlen, empfehlen wir folgende Vorgehensweise:

1. **Radikale Akzeptanz:** Ich stehe unter hohem Stress, so ist es!
2. Einen **Schritt zurück**: Ich atme tief durch, beobachte mich, orientiere mich im Raum.
3. Ich denke nur an das **nächste Ziel**, an die nächste Viertelstunde!
4. Ich hole mir **professionelle Unterstützung** unter einer der unten angeführten Hotlines. Dort findet eine erste gemeinsame Einschätzung statt und nächste Unterstützungsschritte können gemeinsam besprochen und eingeleitet werden.

Hotlines-Psyche für die Steiermark:

- KIT – KRISENINTERVENTIONSTEAM Steiermark
  Telefon: **0800 500 154** von 9:00 bis 21:00

- FRAUEN-HOTLINE – Hotline für von Gewalt betroffene Frauen
  Telefon: **0800 222 555** rund um die Uhr!

- FÜR GEHÖRLOSE
  Videotelefonie für Gehörlose (Dipl.Päd.in Sabine Egg)
  Für Terminvereinbarungen: **0676 59069 55**

- TELEFONSEELSORGE
  Telefon: **142** rund um die Uhr erreichbar!

- RAT AUF DRAHT – Telefon:
  147 rund um die Uhr!

- FÜR MIGRANT*INNEN – Projekt Weichenstellung:
  0677 624 19976 Mo.-Do.: von 10:00 bis 17:00
  und Fr.: von 10:00 bis 15:00

allgemeine Hotlines:

- bei allgemeinen Fragen zur Übertragung, Symptomen und Vorbeugung: **0800 555 621** (rund um die Uhr)

- bei Verdacht auf Erkrankung und nur, wenn Sie konkrete Symptome wie Fieber,Husten und Atembeschwerden haben: **1450** (rund um die Uhr)

HINWEIS auf das steirische Projekt: Telefon-Kette Covid-19

http://www.thisispublichealth.at/telefon-kette/