

LEIBNITZ

Jugendarbeit läuft digital

Seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen haben viele Jugendzentren ihren Betrieb auf digitale Jugendarbeit umgestellt. Auch im Jugendzentrum „Wave“ läuft der Betrieb über die Plattform „Discord“. So haben Martha Ortner und Max Pratter die Möglichkeit, im Text- oder Sprachchat mit Jugendlichen in Kontakt zu kommen: „Es freut uns, dass das so gut angenommen wird.“ Zur Zeit ist man von Dienstag bis Samstag von 16 bis 17 Uhr auf Discord, aber auch außerhalb dieser Zeiten telefonisch (0664-88453226 oder 0664-88453227) bzw. über verschiedene Kanäle (Instagram, Facebook oder WhatsApp) erreichbar.

LEIBNITZ

Anonyme Alkoholiker

Aufgrund der Vorgaben der Bundesregierung können derzeit keine Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker stattfinden. Als Ersatz besteht die Möglichkeit, an einem „Online-Meeting“ oder auch an einem „Skype-Meeting“ teilzunehmen. Den Kontaktlink findet man auf der Homepage der Anonymen Alkoholiker www.anonyme-alkoholiker.at. Telefonisch kann man sich täglich von 9 bis 19 Uhr unter der Nummer 0650-75 12 153 Hilfe holen. Die Gruppe Leibnitz kann sich unter 0676-900 3609 melden. E-Mail-Beratung: stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at.

STAINZ

Telefonischer Hilfsdienst auch im Schilchermarkt

Pädagogin und Mediatorin stellt sich bei Anfragen unentgeltlich in den Dienst der Gemeinschaft.

Christine Gucher (59) ist Sonder-schullehrerin, unterrichtet seit 20 Jahren an der Neuen Mittelschule Stainz und verfügt über die Ausbildung als Mediatorin. Als Mitglied von „Gemeinsam in Stainz“ engagierte sie sich von Beginn an in der Betreuung von Asylwerbern. Die aktuellen Corona-Maßnahmen, besonders die Gefahr, die im längeren Zusammenleben von Familien auf



Christine Gucher hilft als Mediatorin GL

engem Raum schlummert, spülte ihre Expertise als Mediatorin an die Oberfläche. „Es ist ein Gratisangebot“, erklärt Gucher. Ab sofort steht sie unter Tel. 0664-148 69 67 Hilfesuchenden für eine mentale Unterstützung zur Verfügung. Sie will aber nicht nur Tipps geben, sondern bei Bedarf auch diverse Aktionen organisieren und Hilfe in die Wege leiten.

Mit einer klaren Strategie

Was tun, wenn die Corona-Krise überfordert. Wenn Sorgen und Ängste den Alltag begleiten. Experten haben Strategien parat. Und raten: im Zweifelsfall Hilfe zulassen.

Die Expertinnen und Experten von „Go-On“-dem Kompetenzzentrum für Suizid-Prävention in der Steiermark, wissen um die Herausforderungen der Corona-Krise.

Es handle sich um eine so noch nie da gewesene Ausnahmesituation. Viele Menschen sind aktuell nicht nur besorgt über die gesundheitlichen Gefahren und wirtschaftlichen Auswirkungen der Corona-Krise, sondern fragen sich auch mit wachsender Unsicherheit, wie sie die Wochen oder gar Monate

mehr oder weniger isoliert in der eigenen häuslichen Umgebung überstehen sollen.

Wie aber kann man dazu beitragen, die eigene psychische, soziale und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten und sich vor einem sogenannten „Lagerkoller“ zu schützen? Das Team von Go-On hat einige Tipps und Empfehlungen parat.

Informiert bleiben – aber richtig. Nutzen Sie nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie etwa Hinweise des Gesundheitsministeriums und der Weltgesundheitsorganisation. Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen noch verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, dann aber bewusst.

Den Alltag positiv gestalten. Das Wegbrechen des gewohnten

Tagesablaufs und sozialer Kontakte stellt eine Herausforderung für die Psyche dar. Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, die innere Stabilität zu bewahren. Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz. Sie sollten jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszufüllen, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können.

Sich austauschen und einander helfen. Auch wenn Begegnungen mit wichtigen und geliebten Menschen von Angesicht zu Angesicht zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es dennoch viele andere Möglichkeiten, in Kontakt zu bleiben. Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang

mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und den Stress reduzieren. Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die wichtige Botschaft „Du bist nicht allein!“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer. Diese können das Gefühl von Nähe noch verstärken.

Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken. Positiv denken! Jede/r wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorge kennen, das sind ganz normale Reaktionen auf eine abnormale Situation. Aus psychologisch/psychotherapeutischer Sicht sollten Sie diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleich-