

## **Tipps gegen den Pandemie-Blues**

Empfehlungen der Diplompsychologin Martina Berchtold.

Seit dem 16. März herrscht in der Schweiz das Notstandsregime. Die behördlich verordnete Isolation zu Hause ist für viele eine ungewohnte Erfahrung, für manche eine psychische Belastung. Was rät in dieser Situation eine Psychologin?

### **Rheumaliga Schweiz: Was geschieht mit uns, wenn wir uns von anderen Menschen isolieren müssen?**

Martina Berchtold: Wir sind auf uns selber zurückgeworfen. Wir müssen lernen, mit uns selber zurechtzukommen und selbständig Lösungen für unsere Probleme zu finden. In der Masse, wie äussere Helfer wegfallen, müssen wir uns auf unsere inneren Helfer beziehen.

#### **Was sind innere Helfer?**

Innere Helfer können positive Phantasien, Bilder oder Erinnerungen sein, zum Beispiel Erinnerungen an liebe Menschen. So kann man sich überlegen, was die geliebte Grossmutter zu dieser Situation gesagt und wie sie sie gemeistert hätte.

Ebenso können wir auf erfüllende Erfahrungen zurückgreifen, die wir in der Natur, auf Reisen oder mit anderen Menschen gemacht haben. Wir können unsere Kreativität aktivieren und unsere Ressourcen entdecken. Wir müssen lernen, dem Unabwendbaren gelassen entgegenzusehen.

#### **Was kann helfen, die soziale Isolation leichter zu ertragen?**

Ganz konkret kann es helfen, den Alltag zu strukturieren. Sich vornehmen, was man am nächsten Tag tun will, und es auch durchziehen, wie wenn man verabredet wäre. Man kann sich auch so zurechtmachen, als würde man ausgehen. Nicht den ganzen Tag im Pyjama verbringen!

Auch an Tagen in der Wohnung sollte man versuchen, einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Zum Beispiel Arbeitsstunden und Erholungszeiten bewusst trennen. Wir müssen uns auf unsere Stärken und Fähigkeiten besinnen. Vielleicht kann man ein altes Hobby ausgraben oder sich neuen Interessen zuwenden.

#### **Welche Formen der Kommunikation empfehlen Sie?**

Ich empfehle das gute alte Telefon, mit oder ohne Bild. Wer gerne digital und modern unterwegs ist, nutze die neuen Medien. Aber man könnte auch wieder einmal Briefe schreiben. Kommunizieren mit sich selber lässt sich in Form eines Tagebuchs. Da kann man sehr kreativ sein.

## **Das Coronavirus beherrscht die Medien. Kann eine zeitweilige Medienabstinenz guttun?**

Eine zeitweilige Medienabstinenz würde ich sowieso empfehlen. Ansonsten sind Medien natürlich wichtig für die nötigen Informationen. Bewusster Medienkonsum, ein guter Film oder eine schöne Reportage können auch von Sorgen ablenken, Spass machen oder dem Alltag Tiefe geben.

## **Wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, Tiefenentspannung oder Meditation zu lernen?**

Na ja, eigentlich muss man Entspannungsverfahren in guten Zeiten lernen, um sie in Krisenzeiten anwenden zu können. Aber vielleicht findet man momentan individuell stimmige Angebote im Internet, die einem als Einstieg dienen. Abgesehen von professionellen Verfahren kann man Entspannung in vielem finden, was einem Freude macht, sei es beim Spazieren, Lesen oder Musikhören.

## **Was soll ich tun, wenn ich in Panik gerate?**

Ruhe bewahren, Freunde anrufen oder eine Beratungsstelle bzw. eine Psychologin oder einen Psychologen kontaktieren. Schriftliche Tipps sind nur kleine Wegweiser. Wirkliche Hilfe erwächst erst aus dem fachkundig geführten Gespräch, aus der Arbeit an den persönlichen Themen. Gerne stehe ich für eine Kurzberatung oder eine Terminvereinbarung zur Verfügung unter Telefon 052 741 40 74.

Und noch meine spezielle Empfehlung: Beschäftigen Sie sich mit dem Krisen-ABC. Schauen Sie sich einmal in Ruhe an, wie Ihnen die Inputs gefallen und wie Sie sie vielleicht mit Ihrer speziellen Situation in Beziehung setzen können. Seien Sie kreativ und entwickeln Sie neue Ideen. Diese helfen dann auch, wenn diese ganz spezielle Krise vorbei ist.

## **Krisen-ABC**

- **Keep cool**
- **Ressourcen aktivieren**
- **Innehalten**
- **Sinn finden**
- **Engagement**
- **Neues entdecken**
- **Aktiv werden**
- **Bewertungen ändern**
- **Chancen erkennen**

((Links))

Website von Martina Berchtold ((<https://www.mabene.ch/>))

Pro Senectute: Lebensqualität trotz sozialer Distanz

((<https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/soziale-distanz.html>))