

Tipps für den Alltag in der Coronakrise

Die Coronakrise stellt uns alle vor große Herausforderungen und Einschränkungen im täglichen Leben. Sie isoliert uns und macht uns Angst. Umso wichtiger ist es, jetzt auf das psychische Gleichgewicht zu achten und auch für die seelische Gesundheit etwas zu tun:

- Trotz allem so gut wie möglich Rituale aufrecht erhalten und neue einüben:
 - Aufstehen und Mahlzeiten zubereiten
 - Spaziergänge (unter Einhaltung der Schutzgebote sind diese auch mit einer weiteren Person möglich)
 - Kontakte per Telefon, Mail oder soziale Medien aufrecht erhalten

- Max. 2x täglich über den aktuellen Stand der Krise und die Schutzmaßnahmen ausschließlich über seriöse Medien informieren (z.B. Webseite des örtlichen Gesundheitsamts, öffentlich rechtliche Sender)

- Werden Sie kreativ im Umgang mit der Zeit:
 - Hörbücher hören
 - Puzzeln
 - Handarbeiten
 - Malen
 - Postkarten verschicken
 - Briefe schreiben
 - Päckchen für Angehörige und Freunde packen
 - Bücher ausleihen (jedes örtliche Medienhaus bietet auch eine „Onleihe“, die mit jedem internetfähigen Tablet und einer kostenlosen App möglich ist)
 - Zuhause Tanzen zur Lieblings- CD
 - Singen (Songtexte findet man kostenlos im Internet)

- Überall werden nun Körperübungen oder Konzerte auch kostenlos ins Netz gestellt, reinschauen und mitmachen
- Sich an gemeinsamen Aktionen beteiligen (wie z.B. WDR-Herzleuchten o.ä.)
- Sich mit Einkäufen mit Nachbar abwechseln, damit das Risiko minimiert wird
- Neue Rezepte ausprobieren
- Meditieren (z.B. mit der app „Insight timer“)

Auch in der Coronakrise sind wir weiterhin telefonisch oder per Mail für Sie da:

Kontakt- und Beratungsstelle im Sozialpsychiatrischen Zentrum Mülheim/Ruhr

Tel. 0208/30853-40 oder spz-kobs@gmx.de

Nehmen Sie Kontakt auf, wir freuen uns ☺