

VOM GUTEN LEBEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN ...



DAS HILFT!

Wir leben aktuell in einer besonders herausfordernden Zeit, die in alle unsere Lebensbereiche eingreift: Die Folgen der Corona Pandemie sind nach wie vor in vielen Lebensbereichen spürbar, die Kriegsereignisse der Ukraine und ihre Auswirkungen auf verschiedene Ebenen in unserem Alltagsleben, sind ungewohnte Lebenssituationen, für die wir keine gewohnten Verhaltensmuster haben und wo wir eine enorme Anpassungsleistung erbringen müssen, um mit diesen neuen Herausforderungen umzugehen.

Schwierige Lebensphasen und belastende Lebensereignisse können für jede/n einzelne/n zur Belastungsprobe für Psyche und Körper werden.

Belastung bedeutet Stress. Sind wir gestresst, wird unser Immunsystem geschwächt.

Die Psychologenkammer Bozen hat mit dem Forum Prävention und dem Südtiroler Sanitätsbetrieb Empfehlungen für einen guten Umgang mit Belastungen und Stress im Alltag erstellt.

Es ist wissenschaftlich erforscht, dass bestimmte **Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien** es ermöglichen, Ausnahmesituationen gut zu meistern.

Dieses Informationsblatt enthält Verhaltensanregungen und Strategien, wie Sie herausfordernde Zeiten gut überstehen können.

Die enthaltenen Empfehlungen ersetzen kein professionelles Hilfsangebot und verstehen sich als Anregungen für den Alltag.

DAS HILFT!



8 ANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

1. Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

Information ist wichtig. Verlässliche Informationsquellen vermindern Stress. Vermeiden Sie aber zwanghafte Suche nach Informationen. Halten sie sich nur an zuverlässige Quellen und leiten sie nur zuverlässige Informationen weiter. Damit schützen sie sich vor Meldungen, die verunsichern und ängstigen können.

2. Bleiben Sie im Kontakt mit FreundInnen und Bekannten

Begegnungen mit Menschen, die einem wichtig sind, stärken in guten wie in schlechten Zeiten. Es ist wichtig Kontakte zu FreundInnen aufrecht zu erhalten und sich ein verlässliches, vertrauensvolles soziales Netzwerk zu schaffen. Besonders in Krisensituationen hilft es, nicht alleine zu sein. Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen. Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, welche Themen guttun. Augenkontakt reduziert Stresshormone, auch Videoanrufe können also helfen.

3. Bleiben Sie aktiv und tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun

Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen, und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Probieren Sie einfach verschiedene Arten von Bewegung bzw. Sport aus und integrieren Sie diese in den Alltag. Sport ist auch zuhause möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Gehen Sie Aktivitäten nach, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen guttun. Lesen, Gartenarbeit, ein Bad nehmen, gut Essen, und noch viel mehr. Führen Sie bewusst positive Aktivitäten durch. Sie wissen am besten, was Ihnen Freude macht.

4. Atmen Sie durch – sich entspannen macht fit

Auch Entspannungsübungen sind ein guter erster Schritt für unsere Psyche. Wir wissen, wer entspannt ist, sieht Dinge klarer. Stress und negative Emotionen werden besser verarbeitet, wenn wir zur Ruhe kommen. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

5. Tagesstruktur und Tagesplanung hilft

Versuchen Sie, Ihre Alltagsroutine sowie ihre gewohnte Tagesabläufe beizubehalten. Das gibt Sicherheit und Struktur. Planen Sie ihr Handeln, dies beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Für Kinder und Jugendliche ist es sehr wichtig, dass sie regelmäßige und strukturierte Tagesabläufe haben mit festen Essens – und Lernzeiten, Freizeitgestaltung und Schlafenszeiten.

DAS HILFT!



8 ANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

6. Konflikte lösungsorientiert angehen

Sind wir belastet und gestresst, so fällt es uns oft schwerer, Konfliktsituationen ruhig und lösungsorientiert zu bewältigen. Bevor die Lage eskaliert, sollten Sie die Notbremse ziehen, indem Sie sich nicht gegenseitig beleidigt anschweigen, sondern den Konflikt anerkennen und verstehen, dass die aktuelle Situation ein schlechter Kontext ist, um ihn ausdiskutieren. Im Idealfall legt man den Streit bei, um sich später in geordnetem Rahmen damit zu befassen. Einigen Sie sich auf kurzfristige vorläufige räumliche Trennung, auf spätere Wiedernäherung, auf gemeinsame Tätigkeiten. Schaffen Sie sich aber auch Rückzugsmöglichkeiten. Sprechen Sie eigene Bedürfnisse, Grenzen und höflich Ihren Ärger aus, noch bevor Situationen eskalieren. („Mich ärgert ein Verhalten von dir in dieser bestimmten Lage, vielleicht liegt es auch an mir“ ist anders als „Du bist ein unverbesserlicher Egoist.“) Machen Sie sich Ihre eigene Gefühlslage bewusst. Auch „unangenehme“ Gefühle wie Ärger und Wut verdienen es wahrgenommen und vorsichtig geäußert zu werden.

7. Aktivieren Sie ihre Ressourcen

Sagen Sie sich die eigenen Stärken laut vor. In Krisensituationen wird das Augenmerk oft automatisch auf Ängste und das, was nicht funktioniert, gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen, ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und die eigenen Stärken in den Blick zu nehmen, zu denken, auszusprechen, auch vor anderen zu loben. Selbstlob duftet.

8. Pflegen Sie Humor

Humor ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit. Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.

Ängste sind eine normale, überlebenswichtige Reaktion auf bedrohliche Situationen. Werden sie jedoch als unangemessen und übermäßig empfunden und schränken sie Sie in Ihrem Alltag ein, dann sollten Sie etwas unternehmen, um wieder einen guten Umgang mit den eigenen Ängsten zu finden.

1. Sprechen Sie Gefühle aus

Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. In solch gefühlsbestimmten Zeiten sollten Sie keine wichtigen Entscheidungen treffen. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen.

DAS HILFT!



DAS HILFT BEI SORGEN UND ÄNGSTEN:

2. Unterbrechen Sie das Gedankenkarussell

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress und soll Lösungen finden helfen. Sich ständig den eigenen negativen Gedanken zu widmen, kann aber sehr schädlich sein. Versuchen Sie deshalb, aus dem Gedankenkarussell auszubrechen und das Grübeln zu stoppen. Sagen Sie sich, „Stopp, da denke ich nicht weiter. Ich denke... an den letzten Urlaub (wenn er gut war)“. Am besten gelingt das, indem Sie nicht bloß anderes denken, sondern etwas tun, das Sie auf andere Gedanken bringt (Kochen, Hausarbeit, Spaziergang, Sport, jede Routine ist geeignet). Es kann gut tun, gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen.

3. Bleiben Sie mit ihren Ängsten nicht alleine

Mit anderen über die eigenen Ängste und Sorgen zu sprechen kann entlastend sein und helfen.

4. Schämen Sie sich nicht, Hilfe zu holen

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie den Eindruck haben, es alleine nicht zu schaffen, sondern suchen Sie fachliche Hilfe. Psycholog/inn/en und Psychiater/innen sind mit diesen Problemen vertraut und können Sie mit kompetenter Hilfe unterstützen.

BEACHTEN SIE: SORGEN WEGTRINKEN FUNKTIONIERT NICHT

Wer Alkohol trinkt oder andere Suchtmittel konsumiert, um Probleme, Stress oder Angst zu lindern, kommt in einen Teufelskreis. Es mag für sehr kurze Zeit eine Erleichterung wahrnehmbar sein, aber der erwünschte Effekt ist nicht von Dauer. Übermäßiger Alkoholkonsum hat negative Folgen: Die Gewaltbereitschaft erhöht sich, Risiken werden falsch eingeschätzt, das Immunsystem wird geschwächt, die Schlafqualität reduziert sich. Auch für andere Suchtmittel gilt: die wahrgenommene Erleichterung hält nur kurz an.

KINDER UND JUGENDLICHE

Untersuchungen seit der Corona Pandemie sowie die aktuelle Jugendstudie in Südtirol zeigen auf, dass besonders für Kinder und Jugendliche die Anpassung an die neuen Anforderungen besonders herausfordernd, belastend und verunsichernd sein kann.

DAS HILFT!



KINDER UND JUGENDLICHE

Die folgenden Anregungen können hilfreich sein, um den Alltag mit Kindern auch in schwierigen Zeiten gut zu bewältigen:

- Begegnen Sie Fragen der Kinder offen, besprechen Sie in Ruhe, was sie beschäftigt oder beunruhigt
- Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. Lassen sie möglichst von Strafen ab
- Lassen Sie sich von den Fragen der Kinder leiten und antworten Sie kindgerecht und ehrlich
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis nach
- Bieten sie Ihrem Kind eine geregelte Tagesstruktur mit festen Essens – und Lernzeiten, Freizeitgestaltung und Schlafenszeiten. Dies ist auch für Jugendliche wichtig
- Ermöglichen und fördern Sie soziale Kontakte
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten und ermöglichen Sie Spiel und Ablenkung
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Ermöglichen Sie sich und den Kindern einen vereinbarten Rückzug, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer
- Planen und definieren Sie gemeinsam mit Ihrem/r Jugendlichen den täglichen Medienkonsum und zeigen Sie Interesse an den digitalen Lebenswelten, mit denen ihr jugendliches Kind sich konfrontiert. Besprechen Sie mit dem/r Jugendlichen auch die Risiken im Internet fördern Sie eine kritische Auseinandersetzung mit der digitalen Welt
- Schützen Sie ihre Kinder vor angstmachenden Meldungen- sorgen Sie für altersgerechte, adäquate Informationen. Bei Jugendlichen: Sorgen Sie dafür, dass ihr jugendliches Kind Informationen von gesicherten Quellen bezieht und nicht „überschwemmt wird“
- Beobachten Sie das Verhalten ihrer Kinder, heben Sie günstiges Verhalten in der Krise hervor und loben Sie Ihre Kinder dafür
- Machen Sie einen regelmäßig einen Familienrat, wo individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Ideen geäußert werden. Jeweilige Befindlichkeiten und Stimmungslagen können auch angesprochen werden. Betonen Sie das, was bereits gut läuft

Auch für Kinder und Jugendliche gilt: Wenn ihre Ängste und Sorgen zur Belastung werden, sollten sie sich als Eltern nicht scheuen, Ihrem Kind anzubieten, professionelle Unterstützung zu holen.