

KRISEN ÜBERWINDEN



DIE BALANCE
WIEDERFINDEN



INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Einleitung

S. 04 Die soziale Arbeitswelt während der Corona-Pandemie

S. 07 Der Alltag in Corona-Zeiten

S. 09 Die Gewichte – Stress, Sorgen und Ängste

S. 14 Die Balance wiederfinden

- S. 16 Was ist Resilienz?
- S. 17 Gegengewichte – Was schützt unsere Psyche in schwierigen Zeiten?
- S. 21 Religiosität & Spiritualität
- S. 22 Mediennutzung in Corona-Zeiten
- S. 23 Regeln für einen erholsamen Schlaf

S. 25 Hilfe zur Selbsthilfe

- S. 27 Entspannungsverfahren
- S. 28 Kurzentspannungen
- S. 30 Übung: Beziehungskreis
- S. 32 Übung: Grübel-Stopp
- S. 33 Übung: Grübel-Stuhl
- S. 34 Übung: Hand-Methode

S. 36 Hilfe durch Profis

S. 39 Zusammenfassung

Vorwort

Seit dem Beginn der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 haben wir herausfordernde und aufwühlende Zeiten erlebt. Während die meisten Covid-19-Infizierten sich wieder gut erholten, erkrankten zahlreiche Menschen schwer, viele verloren ihr Leben oder leiden heute an Spätfolgen. Momentan, im Sommer 2021, steigt die Impfquote zwar, doch die Delta-Variante des Virus erhöht den Inzidenzwert erneut. Wann die Pandemie vorbei sein wird, lässt sich nicht voraussagen.

Nahezu jeder von uns war und ist von der Corona-Krise betroffen. Vielen machten die Kontaktbeschränkungen sehr zu schaffen, bei anderen waren es die Veränderungen in der Arbeitswelt. In der Gastronomie, in der Reisebranche und im Einzelhandel fürchteten viele um ihre Existenz, weil sie ihrer Arbeit nicht nachgehen konnten. In anderen Bereichen wie dem Gesundheitswesen kam es dagegen zu Mehrarbeit und Arbeitsverdichtung – häufig verbunden mit der Gefahr, sich mit Corona zu infizieren.

Außerordentliche Strapazen dieser Art haben auch die Menschen mit sozialen Berufen an die Grenzen ihrer psychischen und physischen Belastbarkeit gebracht und ihr inneres Gleichgewicht gestört. Dieser Ratgeber soll insbesondere ihnen dabei helfen, wieder Hoffnung und Zuversicht zu gewinnen. Wir zeigen Ihnen u. a., warum ein gesunder Optimismus sehr wichtig ist, wie Sie Ihre Psyche schützen und wie Sie die Balance Ihrer „inneren Waage“ wiederherstellen können – und das bei jeder Krise!

Wir wünschen Ihnen eine gewinnbringende Lektüre und verinnerlichen Sie: Krisenzeiten gehen wieder vorbei!

Ihre BKK Diakonie (August 2021)

Unser Autor



Dr. Tobias Redecker – Als studierter Psychologe und psychologischer Psychotherapeut beschäftigt sich Dr. Tobias Redecker täglich mit dem spannenden Thema der psychischen Gesundheit. Als Forscher hat er sich intensiv mit den Grundlagen von psychischen Erkrankungen auseinandergesetzt. In seinem Alltag als Psychotherapeut in einem diakonischen Werk unterstützt Dr. Redecker psychisch kranke Menschen in ihrem Heilungsprozess. Zeitgleich arbeitet er eng mit anderen Berufsgruppen aus der sozialen Arbeitswelt zusammen und begleitet diese in ihrer herausfordernden Arbeit. Deshalb legt Dr. Redecker einen weiteren Fokus seiner Arbeit auf das Thema „Stressbewältigung und Selbstfürsorge“.

Einleitung

Die folgende Aussage eines erfahrenen Intensivkrankenpflegers, der seit Beginn der Pandemie auf einer Corona-Intensivstation arbeitet, gibt einen kleinen Einblick in die immensen Belastungen dieser so wichtigen Arbeit:

„Für uns Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen ist die Pandemie die schwerste Krise seit dem 2. Weltkrieg. Wir kämpfen jeden Tag um das Überleben unserer Patientinnen und Patienten!“

Es ist eine große Herausforderung, die psychische und physische Gesundheit in Zeiten von außerordentlichen Belastungen zu bewahren. Im Allgemeinen entsteht Gesundheit aus dem Zusammenspiel von Belastungen und Entlastungen. Das Bild einer „inneren Waage“ (Abbildung 1) stellt diesen Zusammenhang sehr schön dar.

Verändern sich die Gewichte ungleichmäßig, z. B. durch eine Zunahme der Belastungen in stressigen Zeiten, so geraten wir in ein Ungleichgewicht. Dies kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen. Häufig reagiert unsere Psyche, z. B. mit Stresserleben oder Schlafstörungen. Bei einer langfristigen Disbalance können psychische Störungen wie Depressionen oder Angststörungen entstehen.

Im Hinblick auf die „innere Waage“ sind die Arbeitsbedingungen von zentraler Bedeutung. Pflegeberufe waren schon vor der Corona-Pandemie herausfordernd. Doch die Pandemie hat die Situation an vielen Stellen noch verschärft und den Fokus auf teilweise schwierige Verhältnisse gelenkt.

Natürlich gibt es auch Gewichte auf der anderen Seite der Waage, die zu einer Entlastung beitragen können. Dazu gehören soziale Kontakte, Hobbys und die vielen anderen schönen Dinge des Lebens.

Während die Belastungen häufig im Außenbereich liegen und von dort auf uns einwirken, d. h., wir können sie wenig beeinflussen, liegt der Bereich der Entlastungen oft in unserer Hand, sodass wir gut Einfluss auf unsere „innere Waage“ nehmen können.

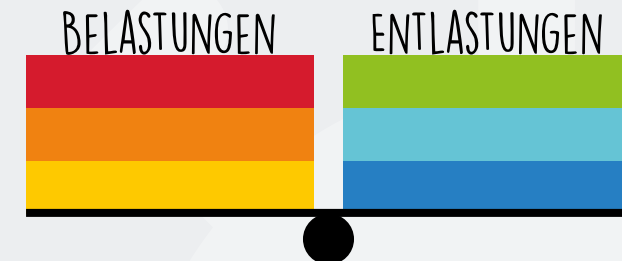
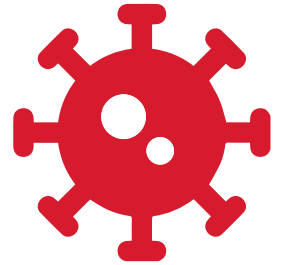


Abbildung 1: Die „innere Waage“ ist ein Zusammenspiel aus Be- und Entlastungen.

Dieser Ratgeber soll allen interessierten Leserinnen und Lesern verschiedene Perspektiven eröffnen, um die „innere Waage“ selbstständig ins Gleichgewicht bringen zu können.



Die soziale Arbeitswelt während der Corona-Pandemie

„Meine größte Angst während der Corona-Zeit ist, dass ich selbst an Covid-19 sterbe und meinen Sohn dann nicht mehr aufwachsen sehen kann!“

Diese Befürchtung eines Krankenpflegers zeigt, wie groß die psychische Belastung während der Corona-Pandemie sein kann. Ähnliche Ängste und Sorgen werden viele Angehörige der sozialen Arbeitswelt erleben.

Die Berufsfelder und Tätigkeiten in diesem Arbeitsbereich sind so spannend wie vielfältig. Neben direkter pflegerisch-betreuerischer Arbeit sind hier zudem Aufgaben in der Hauswirtschaft, in der Verwaltung und in vielen weiteren Bereichen zu finden.

Einen gemeinsamen Nenner haben diese Berufe und Tätigkeiten, so unterschiedlich sie auch sein mögen: den direkten Kontakt zu Menschen. Beim Zusammentreffen von Menschen passieren viele wichtige und heilsame Dinge, wie eine Alltagsbetreuerin verdeutlicht: „Unsere Bewohnerinnen und Bewohner in den Arm zu nehmen, gehört mit dazu und ist total wichtig.“ Allerdings hat Corona diese körperliche Nähe zu einer sehr großen Gefahr gemacht und die Arbeitsbedingungen damit massiv verändert. Nicht nur der nahe Kontakt zu Patientinnen und Patienten sowie zu Klientinnen und Klienten wurde verhindert, sondern auch der stützende Austausch über die Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen war so nicht mehr möglich.

„Viele von unseren Kolleginnen und Kollegen hatten am Anfang der Pandemie Panik, dass sie ihre Familie anstecken könnten.“

Diese Aussage einer Pflegedienstleitung einer großen Altenpflegeeinrichtung deckt sich mit der aufschlussreichen Covid-19-Pflegestudie der Diakonie¹, die die Sorgen und Nöte in der sozialen Arbeitswelt genauer beleuchtet. Besonders von der Sorge, andere (Familie, Bewohnende) anzustecken, berichteten über 85 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Studie. Dagegen hatten nur 60 % die Angst, dass sie sich selbst

¹ Daniel Hörsch (2020): Covid-19 – Pflegestudie der Diakonie. midi / Ev. Werk für Diakonie und Entwicklung e.V. (Hrsg.), Berlin.

mit Corona infizieren könnten, was vermutlich durch das hohe Verantwortungsgefühl gegenüber den Schutzbedürftigen zu erklären ist. Zudem gaben mehr als 50 % der Befragten an, dass in der Corona-Pandemie bei ihnen Gefühle von Überforderung, Wut und Ärger zugenommen hätten.

An dieser Stelle sollen aber auch die tollen Seiten sozialer Berufe gewürdigt werden. Die Arbeit ist oft sehr sinnstiftend, wie der bereits oben zitierte Intensivkrankenschwester bekräftigt: „Ich bin stolz auf meinen Beruf und mach ihn sehr gerne. Der Job liegt mir und interessiert mich!“ Die Arbeit bietet ein hohes Maß an verschiedenen Aufgaben und Abwechslung. Auch eine gewisse Jobsicherheit kann in Krisenzeiten ungemein beruhigen.

Auf den nächsten Seiten erhalten Sie viele Anregungen, um selbst für sich zu sorgen, damit Sie Ihren Beruf auch weiterhin mit Freude und Begeisterung ausführen können.

SOZIALE BERUFE



Der Alltag in Corona-Zeiten

Auch unabhängig von der Art der beruflichen Tätigkeit hat die Corona-Pandemie Einfluss auf unser alltägliches Leben genommen. Wir mussten lernen, auf viele Dinge zu verzichten. Die Familienfeier, der runde Geburtstag, die lange geplante Auslandsreise oder die eigene Hochzeit ... all dies fiel aus! Einiges davon kann glücklicherweise nachgeholt werden.

Doch etliche von uns haben unwiderrufliche Verluste erlitten. Zahlreiche Menschen haben Angehörige, Freunde, Bekannte und zu Pflegende an Covid-19 verloren. Durch die Kontaktbeschränkungen war manchmal nur wenig Raum für Trauer. Häufig war ein Abschied nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht möglich, weil viele Einrichtungen zeitweise für Besucherinnen und Besucher geschlossen werden mussten.

Trotz dieser Umstände versuchen die meisten, das Beste aus der Krisenzeit zu machen – und an vielen Stellen gelingt dies auch sehr gut. Viele konnten und können trotz dieser außergewöhnlichen Situation die Balance ihrer „inneren Waage“ wahren.

Die Tatsache, dass Menschen in Krisenzeiten gesund bleiben, wird seit Jahrzehnten im Rahmen der sogenannten Resilienzforschung untersucht. Als Ergebnis sind daraus Handlungsempfehlungen ableitbar, die besonders in Krisenzeiten weiterhelfen, aber auch in jeder anderen Lebenslage der Herstellung oder Aufrechterhaltung einer guten Balance der „inneren Waage“ dienen.



Die Gewichte – Stress, Sorgen und Ängste

Sorgen und Ängste haben in den letzten Monaten eine große Rolle gespielt. Eine Diakonin, die als Sozialpädagogin in einem Wohnheim der Eingliederungshilfe arbeitet, bringt dies treffend zum Ausdruck: „Meine größte Angst ist, dass ich mich während der Arbeit mit Corona infiziere und die Krankheit mit zu meiner Familie und zu meinen Nachbarn bringe.“

Wie die Covid-19-Pflegestudie der Diakonie zeigt, kennen viele Angehörige der sozialen Berufe diese Ängste, da der nahe Kontakt zu Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit ist. Stress im Allgemeinen sowie Sorgen und Ängste stellen Gewichte dar, die unsere „innere Waage“ ins Ungleichgewicht bringen können (Abbildung 2). Der folgende Abschnitt beinhaltet zahlreiche Informationen zu diesen Belastungen und ihren Auswirkungen, damit Sie besser überprüfen können, wie Sie selbst im Hinblick darauf aufgestellt sind.

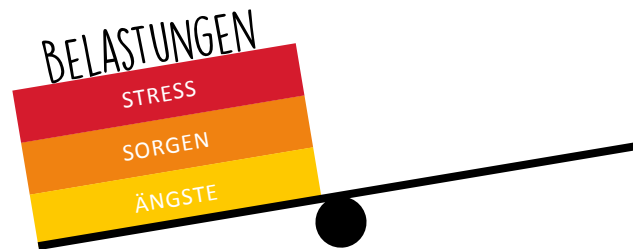


Abbildung 2: Belastungen, die als Gewichte die „innere Waage“ ins Ungleichgewicht bringen

Die Stress- und Angstreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht (denken Sie einmal an den Urzeitmenschen, der vor einem Säbelzahn tiger steht). Im Vordergrund steht dabei die Aktivierung des Körpers, um für das Überleben gewappnet zu sein.

In unserem Alltag nehmen wir entsprechende Stresszeichen oft nicht mehr richtig wahr oder geht über sie hinweg. Dazu passt dieses Motto einer Gesundheits- und Krankenpflegerin: „Eine Krankenschwester wird nicht krank.“ Daher ist es hilfreich, sich einmal genauer mit den Stress- und Angstzeichen zu beschäftigen.

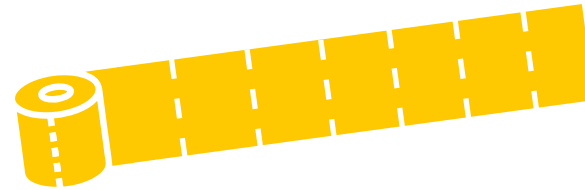
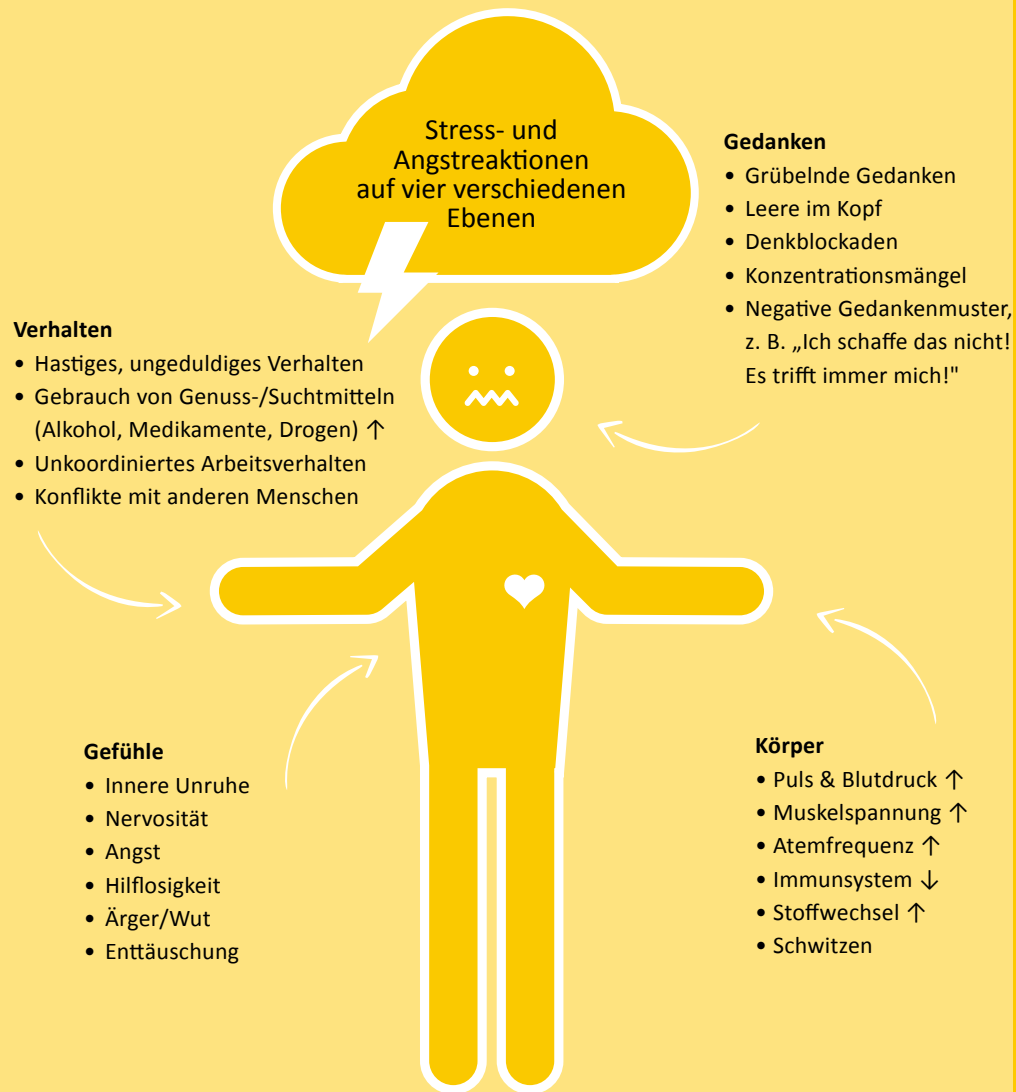
Die Angst- und Stressreaktion des Menschen findet auf vier unterschiedlichen Ebenen statt: Geraten wir unter Stress, dann reagiert zunächst unser **Körper** mit einer gesteigerten Aktivität. Das zeigt sich oft in Form eines erhöhten Pulses oder einer schnelleren Atmung.

In einer stressreichen Situation kommen auch bestimmte **Gefühle** wie Angst, Hilflosigkeit oder Nervosität auf. Einige Menschen zeigen eher Wut oder Ärger.

Unsere **Gedanken** reagieren ebenfalls, oft erleben wir Konzentrationsschwierigkeiten und Sorgen treten auf. Auch Gedanken wie „Es trifft immer mich“ oder „Ich schaffe das nicht“ sind typische Denkmuster bei Angst und Stress. Zusätzlich findet man bei vielen Menschen sogenannte Stressverstärker. Beispiele dafür sind Gedanken wie „Ich muss es allen recht machen“ oder „Ich muss perfekt sein“.

Bei der Beobachtung belasteter Menschen sind Veränderungen in ihrem **Verhalten** erkennbar. Im Beruf fangen gestresste Kolleginnen und Kollegen beispielsweise mehrere Aufgaben gleichzeitig an, sie arbeiten hektisch und unkoordiniert. Zudem greifen wir unter Stress häufiger zu Genuss- und Suchtmitteln, wie z. B. Raucherinnen und Raucher wahrscheinlich bestätigen können.

Wie wir auf Stress oder Angst reagieren, kann individuell sehr verschieden sein. Ebenso unterscheiden sich unsere Reaktionen in unterschiedlichen Situationen. Die folgende Grafik fasst die typischen Reaktionen auf den vier Ebenen zusammen:



Insbesondere das Immunsystem reagiert auf stressreiche Situationen, wie die Forschung zur Psychoimmunologie zeigt. Vielleicht kennen Sie folgenden Effekt: In den ersten Tagen Ihres Urlaubs bekommen Sie eine Erkältung. Dies lässt sich dadurch erklären, dass Stress das Immunsystem während der Arbeitszeit kurzfristig hemmt, damit wir in dieser Situation nicht krank werden. Fällt der Stress weg, kann das Immunsystem wieder richtig arbeiten und wir werden krank. Leiden wir allerdings langfristig unter Stress, steigt das Risiko für schwere Entzündungserkrankungen dramatisch an.

Angst ist ein starkes Gefühl und verhindert oft, dass wir klar und logisch denken können. Dadurch kommt es bei Menschen häufig zu ungünstigen und wenig hilfreichen Verhaltensweisen. Ein Beispiel: das Anlegen von großen Vorräten zu Beginn der Pandemie, was zur Folge hatte, dass bestimmte Lebensmittel nachher entsorgt werden mussten oder der Klopapier-Vorrat für das gesamte Jahr 2020 reichte. Aber auch bestimmte Berufsgruppen wie Angehörige des Gesundheitswesens wurden von anderen Menschen gemieden, was z. T. sehr verletzend wirkte.

Versuchen Sie, in Zeiten starker Angst und Panik bestimmte Gedanken und Verhaltensweisen trotzdem kritisch zu hinterfragen. Sprechen Sie mit anderen Menschen, um Kurzschlussreaktionen zu vermeiden. So können Sie langfristig gelassener mit Ihren Ängsten umgehen.



Die Balance wiederfinden

Ich hoffe, dass auf den ersten Seiten dieses Ratgebers einige Ihrer Sorgen und Ängste gut aufgegriffen wurden. Diese werden vermutlich dazu beigetragen haben, dass Ihre „persönliche Waage“ in Schiefelage geraten ist.

Nun wollen wir uns den positiven und mutmachenden Dingen zuwenden und Ihnen einige „Gegengewichte“ an die Hand geben, damit Sie Ihre Balance wiederfinden. Die gute Nachricht vorweg: Trotz aller widrigen Umstände können Sie viele Dinge in Ihrem Leben selbst in die Hand nehmen und so resilienter werden!



**DIE BALANCE
WIEDERFINDEN**

Was ist Resilienz?

Manche Menschen sind „Stehaufmännchen“ und scheinen einen unsichtbaren Schutzschild um sich zu tragen. Schicksalsschläge, Verluste und Traumata scheinen ihnen wenig anhaben zu können. Wo andere mit Depressionen, Angsterkrankungen oder Burnout reagieren, bleiben diese Personen gesund.

In der Psychologie wird diese psychische Widerstandskraft mit dem Begriff „Resilienz“ (lateinisch „resiliere“ = „zurückspringen, abprallen“) ausgedrückt. Resilienz beschreibt den Prozess der Anpassung an Widrigkeiten, Bedrohungen und Tragödien.

Wie die Forschung zeigt, ist Resilienz etwas Normales, was viele Menschen in sich tragen. Resilient sein bedeutet, auf krisenhafte Lebensumstände ohne längerfristige psychische oder körperliche Einbußen zu reagieren. Es heißt aber nicht, dass resiliente Menschen kein Leid erleben. Traurigkeit und emotionale Schmerzen als Reaktion auf Widrigkeiten und traumatische Ereignisse sind weitverbreitet und völlig normal. Auf dem Weg zu einer ausgeprägten Resilienz gehören sie sogar dazu.

Resilienz ist nicht angeboren, sie kann zum Glück erlernt bzw. ausgebaut werden. Es gibt eine Fülle an Forschungsarbeiten, die sich mit dem Thema „Resilienz“ auseinandersetzen, sodass unterschiedliche Schutz- und Risikofaktoren herausgearbeitet werden konnten. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr über diese Schutzfaktoren und Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu fördern.



Gegengewichte – Was schützt unsere Psyche in schwierigen Zeiten?

Die Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) hat das breite Feld der Resilienzforschung bereits im Jahr 2008 sehr passend zusammengefasst und mehrere Schutzfaktoren zur Stärkung der Resilienz herausgearbeitet.²

Diese Schutzfaktoren bzw. Gegengewichte (Abbildung 3) werden Ihnen nun mit einigen Ergänzungen auf den nächsten Seiten vorgestellt. Sie können natürlich auch in Zeiten der Corona-Pandemie zum Einsatz kommen und sind äußerst effektiv. Die Schutzfaktoren wirken im Zusammenspiel stützend auf die menschliche Psyche und können so zur Balance der „inneren Waage“ beitragen.

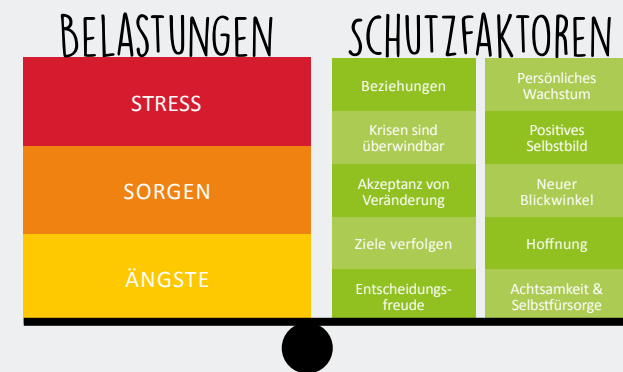


Abbildung 3: Die „innere Waage“ mit den Belastungsgewichten auf der linken Seite. Auf der rechten Seite befinden sich die vielen Gegengewichte (Schutzfaktoren), die für einen Ausgleich sorgen.

² American Psychological Association (2008): The Road to Resilience



1. BEZIEHUNGEN

Ein gutes und funktionierendes soziales Netzwerk zu haben, ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren. Damit sind stärkende und unterstützende Kontakte gemeint, die innerhalb und außerhalb der Familie liegen können. Eine stabile Beziehung zu Partnern, Kindern, Angehörigen, Freunden sowie zu Kolleginnen und Kollegen ist in Krisenzeiten äußerst wertvoll und steigert die Resilienz. Dabei ist es wichtig, von diesen Menschen auch Hilfe anzunehmen, was manchmal nicht leichtfällt.

Die besondere Bedeutung von Beziehungen zeigt sich etwa in der folgenden Einschätzung einer Leiterin eines ambulanten Pflegedienstes: „Der enge Kontakt zu meinem Ehemann hat mir in dieser Zeit am besten geholfen.“

Hoffnung und Unterstützung finden viele auch in Vereinen, Bürgerinitiativen oder Religionsgemeinschaften. Als Mitglieder treffen sie dort auf gleichgesinnte Menschen.

In der sozialen Arbeitswelt ist ein Schutzfaktor oft automatisch verankert. Denn anderen in ihrer Not zu helfen, kann für die Helfenden sinnstiftend und stabilisierend sein. Dennoch sollten Helferinnen und Helfer in ihrem Beruf auch professionell begleitet werden, um bei Themen wie „Tod“, „Verlust“ und „Ängste“ aufgefangen zu werden. Einige Arbeitgeber bieten dazu Supervisionssitzungen an, was aus psychologischer Sicht zu begrüßen ist.

Die Corona-Einschränkungen haben unser soziales Miteinander an vielen Stellen verschlechtert. Spontane Treffen mit Freunden, Familienfeiern oder gemeinsame Restaurantbesuche waren lange nicht möglich. Holen Sie diese Anlässe nach, feiern Sie ein großes „Nachhol-Fest“, sobald dies möglich ist.

Die digitalen Medien bleiben auch bei fortbestehenden Einschränkungen eine tolle Möglichkeit, unsere Lieben zu kontaktieren. Nutzen Sie weiterhin Videokonferenzen, Chatprogramme und das Telefon, um Ihr Sozialleben zu stärken.

Auf Seite 30 finden Sie die Übung „Beziehungskreis“, die dabei hilft, das eigene soziale Netzwerk aufzuzeichnen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie dieses Netzwerk überhaupt aufgebaut ist. Probieren Sie diese Übung doch einmal aus.



2. KRISEN SIND ÜBERWINDBAR

Mit dem Begriff „Krise“ ist im Allgemeinen ein Höhepunkt gemeint, was darauf hinweist, dass es einen Wendepunkt vor und auch nach der Zuspitzung der Krise gibt. Sie können Tatsachen wie das Auftauchen eines Virus nicht ändern, aber Sie können beeinflussen, wie Sie solche Ereignisse interpretieren. Versuchen Sie, über die Gegenwart hinauszuschauen, und lenken Sie Ihre Gedanken darauf, wie die zukünftigen Umstände ein wenig besser werden könnten.



3. AKZEPTANZ VON VERÄNDERUNG

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Bestimmte (Lebens-)Ziele können aufgrund widriger Umstände nicht mehr erreichbar sein. Das Akzeptieren von Umständen, die nicht geändert werden können, kann dabei helfen, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie ändern können. Schauen Sie sich dazu das Gelassenheitsgebet auf Seite 21 an.



4. ZIELE VERFOLGEN

Entwickeln Sie einige realistische und umsetzbare Ziele. Oft ist es hilfreich, Unterziele zu formulieren und dann zunächst Dinge zu tun, um diesen kleineren Zielen näher zu kommen. Anstatt sich auf Aufgaben zu konzentrieren, die unerreichbar scheinen, können Sie sich fragen, was Sie am heutigen Tag tun können, um sich in die richtige Richtung zu bewegen.



5. ENTSCHEIDUNGSFREUDE

Seien Sie entscheidungsfreudig und handeln Sie in widrigen Situationen so gut Sie können. Versuchen Sie, nicht in eine Schockstarre zu verfallen. Ergreifen Sie entschlossene Maßnahmen, anstatt Probleme und Belastungen zu verdrängen.



6. PERSÖNLICHES WACHSTUM

Viele Menschen erleben nach herausfordernden Ereignissen und schweren Schicksalsschlägen ein persönliches Wachstum in einigen Bereichen ihres Lebens, so schlimm das Erlebnis auch gewesen sein mag. Sie berichten nach Tragödien und Verlusten von einer Verbesserung ihrer Beziehungen zu anderen und von einem gesteigerten Selbstwertgefühl, auch wenn sie sich in einigen Lebensbereichen verletztlich fühlen. Außerdem entwickeln sie oft eine gewisse Religiosität bzw. Spiritualität (siehe Seite 21) und lernen, das Leben besser zu schätzen.



7. POSITIVES SELBSTBILD

Entwickeln Sie ein positives Selbstbild von sich selbst! Sich seiner eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu sein und an einigen Stellen im Leben dem eigenen „Bauchgefühl“ zu folgen, kann die Resilienz ungemein steigern.



8. NEUER BLICKWINKEL

Betrachten Sie die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln und versuchen Sie, die belastenden Situationen in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Bewahren Sie sich eine Perspektive, die einen Blick in die längerfristige Zukunft ermöglicht. Versuchen Sie, aktuelle Ereignisse nicht übermäßig zu bewerten.



9. HOFFNUNG

Bewahren Sie sich eine hoffnungsvolle Grundhaltung. Ein optimistischer Blick ermöglicht es, die positiven Dinge im Leben besser wahrnehmen zu können. Versuchen Sie, sich aktiv vor Augen zu führen, was Sie sich wünschen, anstatt Ihren Sorgen eine Bühne zu geben. Passend dazu finden Sie auf Seite 32 die Übung „Grübel-Stopp“.



10. ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE

Kümmern Sie sich um Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie regelmäßig Sport. Zudem sollten Sie Entspannungsübungen machen, wie sie auf Seite 27 genauer vorgestellt werden. Denn so können Sie Ihre „persönliche Waage“ wieder in Balance bringen.

In der sozialen Arbeitswelt drehen sich die Tätigkeiten und Ziele meist um die Fürsorge für andere Menschen. Nun sind Sie gefragt, die Fürsorge auf sich selbst auszuweiten. Stellen Sie im Rahmen der Selbstfürsorge Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen in den Vordergrund. Finden Sie Ihre eigenen Gegengewichte, achten Sie Ihre Grenzen und gehen Sie gut mit sich selbst um.



Religiosität & Spiritualität

Die Beschäftigung mit tiefgründigen und existenziellen Themen ist in herausfordernden Phasen des Lebens ein wichtiger Ansatz. So hat uns die Corona-Pandemie den Blick zurück auf wesentliche Dinge werfen lassen und an manchen Stellen eine „Auszeit“ beschert. Das sogenannte Gelassenheitsgebet lädt in diesem Sinne zum Nachdenken ein:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr (1892–1971), Theologe und Philosoph

Sollten Sie in einer diakonischen Einrichtung tätig sein, können Sie natürlich auch auf religiöse Begleitung zurückgreifen. Seelsorgerinnen und Seelsorger im kirchlichen Raum bieten mit Andachten, Gottesdiensten, Gebeten, Segnungen und vielem mehr eine wichtige Stütze. Vielleicht bietet sich nach Abklingen der Corona-Pandemie auch eine Pilgerfahrt an.

Auch Spiritualität kann ein zentraler Baustein der Balance sein. Als wichtige Technik und Bestandteil von bestimmten Religionen gehört die Meditation dazu. Ein wesentliches Element der Meditation ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Die positiven Effekte des Meditationstrainings auf Psyche und Körper sind wissenschaftlich gut belegt. Die daraus abgeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sind oft sehr einfach und können gut in den Alltag integriert werden. Schauen Sie sich dazu die Übung „Hand-Methode“ auf Seite 34 an.

TIPP

Tipp: Auf unserer Website finden Sie unter www.bkk-diakonie.de/achtsamkeitsbudget-2-0 Informationen zum Achtsamkeitsbudget der BKK Diakonie.





Mediennutzung in Corona-Zeiten

Der Umgang mit Medien ist ein wichtiges Thema. Im Fernsehen, im Radio und in der Zeitung – überall war und ist das Thema „Corona“ zu finden. Auch die digitalen Kanäle wie Facebook, Twitter und Instagram wurden von Corona überflutet. Im Minutentakt wurden neue Informationen gesendet, gedruckt und gepostet. Benachrichtigungen erscheinen automatisch auf dem Smartphone und im Fernsehen läuft bereits die nächste Corona-Sondersendung.

Bis zu einem bestimmten Punkt ist es natürlich hilfreich, auf dem aktuellen Stand zu sein. So ist man über die neusten Entwicklungen und mögliche Verbesserungen der Lage informiert. Eine ständige und andauernde Beschäftigung damit kann aber auch störend bei der Bewältigung des Alltags sein. Neue Meldungen können unsere Gedanken ablenken und es erschweren, uns auf den Alltag, den Beruf oder unsere Mitmenschen zu fokussieren.

Machen Sie sich doch einmal Gedanken darüber, wie lange Sie sich mit Medien beschäftigen wollen. Sollte ein Smartphone im Fünf-Minuten-Takt die neusten Updates liefern? Reicht es vielleicht, morgens die Zeitung zu lesen? Halten Sie es für angemessen, wie viel Zeit mit dem Thema „Corona“ verbracht wird? Manchmal kann es sehr hilfreich sein, sich einen Wecker zu stellen, um diese Zeit in einem vernünftigen Rahmen zu halten.

Auch die Auswahl der Informationsquellen ist ein wichtiger Punkt. Durch unsere digitalisierte Welt haben wir die tolle Möglichkeit, viele verschiedene Informationsquellen zu wählen. Kritisch ist dabei aber, dass jeder ohne großen Aufwand auf WhatsApp, Facebook und Co. ungeprüfte Informationen verbreiten kann. Hinterfragen Sie vor allem selbst erklärte „Expertinnen und Experten“ auf diesen Kanälen und greifen Sie auf etablierte Medien bzw. offizielle Stellen zurück.



Regeln für einen erholsamen Schlaf

Vielleicht kennen Sie das auch: In belastenden Zeiten, also nicht nur während der Corona-Krise, liegen viele Menschen nachts wach und grübeln über ihre Probleme, Sorgen und Nöten sowie über deren Folgen für sich selbst und ihre Familie nach, was den Schlaf verschlechtert. Aber es gibt für einen gesunden Schlaf einige wichtige Tipps, die Sie befolgen können.

Wichtig ist vor allem ein fester und regelmäßiger Rhythmus, soweit sich dies z. B. mit Schichtarbeit vereinbaren lässt. Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, und stehen Sie zu einer ebenfalls ähnlichen Zeit wieder auf. Den Ablauf sollten Sie auch am Wochenende beibehalten. Versuchen Sie, die Bettliegezeit in einem angemessenen Rahmen zu halten, d. h. nicht weniger als sechs und nicht mehr als neun Stunden.

Das Bett sollte generell nur für zwei Aktivitäten benutzt werden: Eine davon ist Schlafen, die andere bleibt Ihrer Fantasie überlassen. Nutzen Sie das Bett am besten nicht für Dinge wie Lesen, Fernsehen, Essen oder Arbeiten.

Seien Sie zudem besonders vorsichtig bei der Verwendung von Smartphones und anderen Geräten im Bett. Zum einen strahlen Bildschirme blaues Licht aus, das uns wach hält (denken Sie einmal an einen schönen Frühlingstag mit blauem Himmel). Zum anderen ist die Versuchung groß, noch kurz vor dem Schlafengehen z. B. die letzten „beunruhigenden“ Corona-Nachrichten zu lesen, die dann den Schlaf stören können. Nehmen Sie das Telefon, wenn möglich, nicht mit ins Bett.

Sollten Sie doch einmal in einer nächtlichen Grübel-Schleife gefangen sein, dann probieren Sie doch die Übung zum Grübel-Stopp auf Seite 32 aus.

TIPP

Tipp: Wenn Sie mehr zum Thema „Schlaf“ erfahren möchten, dann finden Sie weitere Informationen auf www.gesund-sozial-arbeiten.de.



zzz

Folgende sechs Regeln sorgen im Zusammenspiel mit einem festen Tagesrhythmus für einen erholsamen Schlaf:

- 1. Achten Sie in Ihrem Schlafzimmer auf eine angenehme Atmosphäre:** Sorgen Sie für abgedunkelte Fenster und schalten Sie alle Lichter und technischen Geräte aus. Vermeiden Sie Störungen durch laute Geräusche. Manchmal helfen – nach einer gewissen Eingewöhnungszeit – Ohrenstöpsel.
- 2. Schaffen Sie sich ein Einschlafritual:** Lassen Sie den Tag zum Abend hin in Ruhe ausklingen und entwickeln Sie ein eigenes Einschlafritual, trinken Sie z. B. einen beruhigenden Kräutertee, was schlaffördernd sein kann.
- 3. Essen Sie abends eine leichte Mahlzeit:** Zu üppige und große Mahlzeiten am Abend halten uns wach. Versuchen Sie, spätestens zwei Stunden vor dem Schlafgehen Ihre letzte Mahlzeit einzunehmen.
- 4. Lassen Sie Alkohol vor dem Schlafen weg:** Alkohol kann zwar das Einschlafen verbessern, dennoch stören schon kleinere Mengen, z. B. ein Glas Wein, den Schlafrythmus und verursachen so Durchschlafstörungen.
- 5. Achten Sie auf den Genuss von koffeinhaltigen Getränken:** Neben Kaffee enthalten viele andere Getränke, z. B. Cola, grüner und schwarzer Tee sowie Energydrinks, große Mengen der wach machenden Substanz Koffein. Nehmen Sie am besten nach etwa ca. 16:00 Uhr kein Koffein mehr zu sich.
- 6. Vermeiden Sie quälendes Wachliegen im Bett:** Sollten Sie nicht einschlafen können, dann verlassen Sie das Schlafzimmer und gehen Sie in einen anderen Raum. Führen Sie dort eine beruhigende Aktivität durch, z. B. eine Kurzentspannungsübung (siehe Seite 28). Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. So vermeiden Sie eine Verknüpfung des leidvollen Wachliegens mit dem Bett.

zzz

zzz



HILFE ZUR
SELBSTHILFE



Hilfe zur Selbsthilfe

Auch wenn in stressigen Zeiten viele Dinge nicht von uns zu verändern sind, können wir einige Dinge selbst in die Hand nehmen, um für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, damit Sie wieder in Balance kommen.

ÜBUNG MACHT
DEN MEISTER!

Entspannungsverfahren

Es gibt eine große Fülle an Entspannungstechniken, um im Alltag und nach einer langen Phase der Belastung wieder zur Ruhe zu kommen. Von besonderer Bedeutung sind u. a. zwei Entspannungsverfahren: die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson und das autogene Training. Beide Techniken sind wissenschaftlich sehr gut untersucht und haben eine positive Wirkung auf den menschlichen Geist und Körper. Manchmal werden sie auch humorvoll als das „Aspirin der Psychotherapie“ bezeichnet, da sie so gut funktionieren und häufig angewendet werden.

Anleitungen, wie diese beiden Techniken durchzuführen sind, können Sie auf CD erwerben oder ohne Weiteres im Internet finden. An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, dass Entspannungsverfahren erst mit etwas Übung ihre volle Wirkung entfalten. Daher gilt: Übung macht den Meister!

Es bieten sich aber auch Meditation und Yoga an, um die eigene Balance zurückzuerlangen oder zu wahren. Zudem sind Achtsamkeitsübungen sehr wohltuend. Auf Seite 34 finden Sie eine solche Übung.



TIPP

Tipp: Weitere Anregungen zum Thema „Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen“ finden Sie auf www.gesund-sozial-arbeiten.de und in unserem Ratgeber „Zeit für Achtsamkeit“.



ÜBUNGEN

Kurzentspannungen

Die folgenden Entspannungsübungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch und können wunderbar in den Alltag eingebaut werden. Sie sind sehr einfach, helfen aber sehr gut, unser allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wie bei allen Entspannungsübungen kommt es auch hier auf eine regelmäßige Durchführung an, damit sie einen guten Effekt auf unser Wohlbefinden haben. Einige Übungen lassen sich gut auf dem Weg zur Arbeit in Bus oder Bahn durchführen. Andere Techniken können praktischerweise in den Arbeitsalltag eingebaut werden, z. B. in Pausen. Vielleicht verabreden Sie sich sogar mit Ihren Kolleginnen und Kollegen und führen gemeinsam eine Kurzentspannung durch.

IM SITZEN GEHEN

Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl oder eine andere Sitzgelegenheit. Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche. Beide Füße verankern sich fest auf dem Boden, der Rücken ist gerade und die Hände werden auf den Oberschenkeln abgelegt. Wenn Sie möchten, dann schließen Sie die Augen. Nun heben Sie langsam die rechte Ferse an und senken diese dann wieder ab. Danach heben Sie die linke Ferse und setzen sie ab. Beginnen Sie nun wieder mit der rechten Ferse, sodass eine fließende Bewegung entsteht.

Versuchen Sie zusätzlich, den Bewegungsablauf mit Ihrem Atem in Einklang zu bringen. Führen Sie diese Übung mindestens eine Minute oder auch länger durch.



PALMIEREN

Das Palmieren ist eine einfache, aber sehr hilfreiche Übung. Setzen Sie sich dazu bequem hin und verankern Sie sich fest mit beiden Füßen auf dem Boden. Brillenträgerinnen und -träger setzen ihre Sehhilfe am besten ab. Legen Sie dann Ihre beiden Handinnenflächen aufeinander und reiben Sie diese mehrere Sekunden aneinander, sodass Wärme entsteht. Schließen Sie die Augen und legen Sie beide Hände wie zwei Muscheln auf Ihre Augen. Die Handballen liegen dabei auf den Wangenknochen, die Finger berühren die Stirn. Die Handinnenflächen berühren die Augen dabei nicht. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen. Atmen Sie tief ein und aus und genießen Sie das Gefühl der Ruhe, das sich langsam ausbreitet. Lassen Sie die Hände ungefähr eine Minute auf dem Gesicht. Lassen Sie die Hände abschließend langsam sinken und öffnen Sie die Augen.

DER ENTSPANNUNGSKNOPF

Diese Übung entstammt der Lernpsychologie. Ziel ist es, nach einem gewissen Zeitraum automatisch eine Kurzentspannungsübung in den Alltag einzubinden. Wenn Sie eine bestimmte alltägliche Aktivität durchführen, z. B. eine Türklinke herunterdrücken oder ans Telefon gehen, dann atmen Sie einmal tief durch oder nutzen Sie den Gedanken „Ich bin ruhig und entspannt“. Nach einigen Tagen werden beide Handlungen miteinander verknüpft und Sie führen automatisch eine kleine Entspannungsübung im Alltag durch.

ENERGIE AKTIVIEREN

Reiben Sie beide Ohrfläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger. Wandern Sie in einer kurzen Massage auch die Außenkanten der Ohrmuschel entlang, was den Effekt noch verstärken wird. Mit dieser Übung werden Akupunkturpunkte angeregt, die am Ohr sitzen. Sie entspannt und lädt zeitgleich unsere Energietanks wieder auf.

ÜBUNG

Beziehungskreis

Gute und stützende soziale Kontakte sind sehr wichtig für unsere psychische Balance. Es kann daher sehr hilfreich sein, sich das persönliche Umfeld einmal aufzuzeichnen – denn gerade in Zeiten von Kontaktbeschränkungen verliert man einige Menschen aus den Augen.

Der Beziehungskreis ist eine tolle Möglichkeit, die zum eigenen Leben gehörenden Menschen und deren Wichtigkeit zu verbildlichen. Nehmen Sie sich für die folgende Übung ruhig zehn Minuten Zeit. In Abbildung 4a sehen Sie, wie ein solcher Kreis ausgefüllt werden kann. Mithilfe von Abbildung 4b können Sie Ihren eigenen Beziehungskreis aufstellen.

In den innersten Kreis gehören zunächst einmal Sie selbst sowie die engsten Bezugspersonen. Meist sind dies die (Ehe-)Partnerin bzw. der (Ehe-)Partner und die eigenen Kinder unter 18 Jahren. In den zweiten Kreis gehören enge Freundinnen und Freunde sowie Verwandte. Auch Kinder über 18 Jahre finden hier einen Platz, da diese das Elternhaus meistens bereits verlassen haben. In den dritten Kreis können Sie Bekannte und den erweiterten Freundeskreis aufnehmen. Der vierte Kreis ist für Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie Menschen aus der Nachbarschaft vorgesehen.

Gehen Sie doch einmal in sich. Wie hat sich Ihr persönlicher Kreis in den letzten Monaten und Jahren verändert? Welche alten Freundschaften könnten wieder aufgewärmt, welche Bekanntschaften ausgebaut werden? Wen möchten Sie wieder in einen der inneren Kreise holen?

Überlegen Sie einmal, wen Sie mal wieder anrufen könnten. Wem könnten Sie einen Brief oder eine Postkarte schicken? Welche der Ihnen nahestehenden Personen bietet sich für einen regelmäßigen Spaziergang an der frischen Luft an? Mit welchen Menschen möchten Sie nach Corona eine große Party feiern?

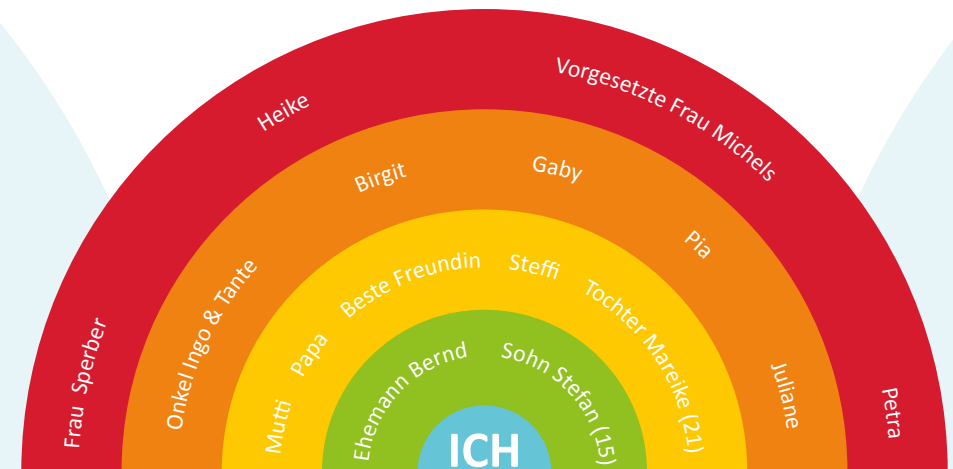


Abbildung 4a: Beispielhafter Beziehungskreis

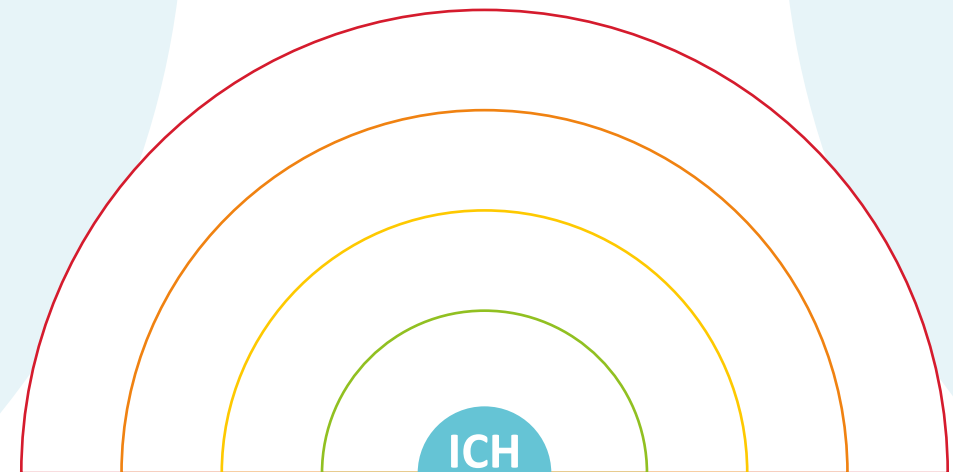


Abbildung 4b: Ihr Beziehungskreis



ÜBUNG



Grübel-Stopp

Manchmal drehen sich unsere Gedanken im Kreis. Wir grübeln und grübeln stundenlang. Wir machen uns Sorgen und haben Angst. Leider führen diese Gedanken oft zu keiner Lösung und wir fühlen uns angespannt, nervös und ängstlich. Aus diesem Gedanken-Karussell auszusteigen, ist gar nicht so einfach.

Eine hilfreiche Technik, dieses Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich ein klares und bewusstes Stoppsignal zu setzen.

Sollten Sie sich im Grübel-Karussell gefangen fühlen, dann sagen Sie zu sich selbst: „Stopp!“ oder „Stopp jetzt mit dem Grübeln!“ Sollten Sie alleine sein, dann können Sie dies auch laut aussprechen. Oft hilft es, sich ein Stoppschild aus dem Straßenverkehr vorzustellen, um den Effekt zu verstärken.

Ganz wichtig ist es außerdem, nach dem „Stopp!“ einen neuen positiven Gedanken zu haben, um nicht wieder mit dem Grübeln zu beginnen. Dabei ist es hilfreich, sich aufmunternde Sätze bereitzulegen. Solche Sätze könnten z. B. sein: „Ich lasse mich nicht unterkriegen! Ich werde diese Krise schon bewältigen!“

Tragen Sie hier einmal Ihren persönlichen Aufmunterungssatz ein:



ÜBUNG

Grübel-Stuhl

Oft kann es sehr hilfreich sein, genau das Gegenteil von dem zu tun, was man eigentlich erreichen möchte. In der Psychotherapie nennt man dies eine paradoxe Intervention. Der Grübel-Stuhl ist eine interessante Übung zur Unterbrechung des quälenden Gedankenkreisens, z. B. zum Thema „Corona“.

Suchen Sie sich in Ihrer Wohnung die unattraktivste Stelle aus und platzieren Sie dort eine Sitzmöglichkeit, die Sie nur zum Grübeln über das Thema „Corona“ verwenden. Es sollte nicht Ihr Lieblingsstuhl sein. Zudem wäre es gut, wenn die Sitzgelegenheit nicht allzu gemütlich ist. Ein Klappstuhl oder Hocker könnte der geeignete Platz zum Grübeln sein. Setzen Sie sich nun sieben Tage lang zur ungefähr gleichen Zeit auf diesen Platz und grübeln Sie für mindestens zehn Minuten, was das Zeug hält! Alle Sorgen und Ängste sind erwünscht, jeder Vorwurf gegen andere oder sich selbst kann gemacht werden. Malen Sie sich im Detail Katastrophenszenarien aus, die Ihnen oder anderen widerfahren könnten. Versuchen Sie zu spüren, wo die Ängste und Sorgen in Ihrem Körper wirken. Wo sind Ohnmacht und Panik? Erwünscht ist alles, was Ihre Sorgen und Ängste weiter aufbauscht.

Diese Technik der Übertreibung hilft, um eine Prise Humor in das Grübeln zu bringen. Oft kann man nach dieser Übung Sorgen und Gedanken hinter sich lassen. Sollten zwischen den Sitzungen negative Gedanken aufkommen, dann nutzen Sie den Grübel-Stopp von Seite 32.



ÜBUNG

Hand-Methode

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Es bedeutet, im „Hier und Jetzt“ zu sein, körperlich sowie geistig. Oft ist das für Menschen kein normaler Zustand, da man mit den Gedanken in der Vergangenheit ist, sich Sorgen macht oder über die Zukunft nachdenkt. Achtsam sein bedeutet, dass man den jetzigen Moment annimmt, ohne ihn zu bewerten. Die Hand-Methode ist eine tolle und weit verbreitete Achtsamkeitsübung, die im Alltag eingesetzt werden kann. Jeder Finger steht hierbei für einen Sinneskanal, der bewusst wahrgenommen werden soll. Gehen Sie die fünf Finger einer Ihrer Hände der Reihe nach durch und halten Sie bei jedem Finger kurz inne:

1. **Daumen – Hören:** Was hören Sie jetzt? Welche Geräusche, Töne, Klänge sind in Ihrer Nähe? Was hören Sie in der Ferne? Wie viele Geräusche sind es? Welches ist am lautesten? Welches ist eher leise?
2. **Zeigefinger – Sehen:** Was sehen Sie um sich herum? Was erblicken Sie, wenn Sie nach oben, unten, rechts oder links blicken? Welche Farben nehmen Sie wahr? Bewegt sich etwas? Erblicken Sie etwas Neues?
3. **Mittelfinger – Spüren/Fühlen:** Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Ist die Luft auf Ihrer Haut eher warm oder kalt? Wie fühlt sich Ihre Atmung an?
4. **Ringfinger – Schmecken:** Was schmecken Sie gerade in Ihrem Mund und auf der Zunge? Ist der Geschmack sehr süß, salzig, bitter oder sauer?
5. **Kleiner Finger – Riechen:** Können Sie etwas riechen? Wenn ja, was riechen Sie genau jetzt?

Handinnenfläche: Wo waren Sie während der Übung mit den Gedanken? Waren Sie in der Vergangenheit oder in der Zukunft? Konnten Sie mit Ihren Gedanken bei der Übung bleiben?

Handrücken: Dieser erinnert Sie daran, dass alles, was Sie wahrnehmen, ohne Bewertung von Ihnen aufgenommen werden soll.



TIPP

Tipp: Weitere tolle Angebote, um etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun, finden Sie auf www.gesund-sozial-arbeiten.de.





Hilfe durch Profis

Wie Sie auf den bisherigen Seiten sehen konnten, können Sie selbst vieles tun, um in herausfordernden Zeiten das Gleichgewicht zu bewahren oder es wiederzufinden, wenn Ihre eigene Waage in einen Schiefstand geraten ist.

Viele Menschen kennen psychische Beschwerden im Laufe ihres Lebens und bewältigen diese auch gut ohne professionelle Hilfe. Oft werden Betroffene durch die Familie und Freunde in einer Lebenskrise gestützt. Auch die Selbstheilungskräfte der menschlichen Psyche sind erstaunlich.

Allerdings gelingt es uns manchmal nicht, das eigene seelische Gleichgewicht wiederzufinden. Die seelischen Beschwerden bleiben dauerhaft oder nehmen sogar weiter zu. Trifft dies ein, dann ist es für Menschen, die selbst daran gewöhnt sind, anderen zu helfen, manchmal schwierig, auf Hilfe von außen zurückzugreifen.

Aber so schwer es auch ist: Manchmal brauchen auch Helferinnen und Helfer professionelle Unterstützung von außen!

Dann kann es sehr hilfreich sein, professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie können zunächst Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt vertrauensvoll auf das Thema „Psychotherapie“ ansprechen. Sie können sich aber auch direkt bei psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten melden, um einen Termin für ein Kennenlerngespräch auszumachen.

HILFE DURCH
PROFIS

TIPP

Tipp: Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigungen hilft Ihnen unter der Nummer 116117 bei der Vereinbarung einer psychotherapeutischen Sprechstunde.

Manchmal kann es auch passieren, dass die Ansprüche im Beruf so weit zunehmen, dass diese aus verschiedenen psychischen und/oder körperlichen Gründen nicht mehr zu bewältigen sind. Wer länger unter negativem Stress steht, kann körperliche Symptome entwickeln. Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Reizdarm oder Kopfschmerzen treten dann häufig auf. Auch die Psyche reagiert mit Grübeln, depressiver Stimmung oder starker Unruhe. Lassen sich diese Symptome zu Hause auch nicht mehr mit der Hilfe des Hausarztes oder des Psychotherapeuten in den Griff bekommen, gibt es die Möglichkeit einer medizinischen Rehabilitation („Kur“) zur Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

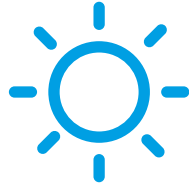


TIPP

Tipp: Weitere Informationen zum Thema „Rehabilitation“ erhalten Sie bei Ihren Beraterinnen und Beratern der BKK Diakonie, die Sie unter www.bkk-diakonie.de/ansprechperson finden können.



ZUSAMMENFASSUNG



Zusammenfassung

Die „innere Waage“ nach herausfordernden Zeiten wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kann wiederum eine Herausforderung sein. Im Sinne der Selbstfürsorge lohnt es sich, die eigenen „Gewichte“ zu reflektieren, neue hinzuzufügen, alte zu entfernen und so die Balance zu finden. Zusammengefasst sind dies die wichtigsten Ratschläge, die Ihnen dieser Ratgeber an die Hand gibt:

Bleiben Sie im Kontakt mit Ihren Mitmenschen.

Gehen Sie Ihren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen nach.

Machen Sie regelmäßig Entspannungsübungen.

Seien Sie im Alltag achtsam mit sich und Ihrer Umwelt.

Bleiben Sie optimistisch.



Hoffentlich konnten Sie in diesem Ratgeber einige Anregungen für Ihren Alltag finden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Ausbalancieren Ihrer „Gewichte“!



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Mit **kostenfreien** digitalen Angeboten



GESUND
SOZIAL
ARBEITEN

GESA ERKLÄRT, WIE'S GEHT:
WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE



Social Media



*Oder
scan me!*

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de

www.bkk-diakonie.de

„WIR DRÜCKEN KLIMANEUTRAL“

