



SUCHTHILFE
AACHEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

der Coronavirus stellt uns alle vor große Herausforderungen - nicht nur im Job, bei der Kinderbetreuung oder in unserem Konsumverhalten. Viel größer ist vielleicht die Herausforderung, wie wir selbst mit Krisen wie dieser umgehen.

In der Psychologie wird als Kompetenz hierzu „Resilienz“ angebracht - eine innere Kraft, sich auf Belastungen und unangenehme Situationen einzustellen und dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren. Resiliente Menschen meistern schwierige und belastende Situationen besser. Sie zeichnen sich also durch eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit aus.

Mit unseren Impulsen möchten wir Ihre Resilienz stärken und mit Ihnen gemeinsam die Corona-Krise gesund durchstehen.

Der erste Impuls möchte inspirieren und zum Nachdenken anregen, wie eine Krise auch als eine Chance verstanden werden kann. Starten möchten wir daher mit einem Zitat von Max Frisch:

„Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Leichter gesagt als getan. Wie nimmt man den Beigeschmack der Katastrophe? Wie können wir die Angst und Unsicherheiten, die viele von uns begleiten, möglichst realistisch halten?

Vielleicht ist es hier hilfreich, über das nachzudenken, was uns gut tut, unsere Akkus auflädt und Kraft gibt. Hieraus lassen sich unsere Schutzfaktoren ableiten.

In „normalen“ Zeiten würden wir Freizeitbeschäftigungen wie den Besuch von Kino und Cafés, Sport im Fitnessstudio oder ein Treffen mit Freunden nennen. Doch genau darauf sollen wir gerade verzichten. Also gilt es herauszufinden, was jetzt in dieser Zeit mit vielen Einschränkungen persönlich Kraft spenden kann.

- Wo sind Ihre Wohlfühl-Inseln zu Hause?
- Wie und wo können Sie sich (alleine oder mit den in Ihrem Haushalt lebenden Menschen) draußen bewegen?
- Welches Buch gibt es, das Sie schon lange mal lesen wollten? Welches Hörspiel könnte Sie interessieren?
- Welches Koch- oder Backrezept könnten Sie ausprobieren und anschließend genießen?
- Wie können Sie es sich nett und „hyggelig“ zu Hause zu machen? (Kerzen, Blumen etc.)
- Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, soziale Kontakte zu halten, indem Sie z.B. telefonieren, chatten oder skypen?
- Wem möchten Sie zeigen, dass Sie da sind, indem Sie Briefe, Postkarten oder kleine Nettigkeiten versenden?
- Was können wir von den Italienern lernen, die auf ihren Balkonen und am geöffneten Fenster gemeinsam singen und musizieren?

Werden Sie kreativ und sorgen Sie gut für sich!