

In Krisenzeiten ...

In Krisenzeiten besteht leicht die Gefahr, Schuld und Verantwortung anderen zuzuschieben oder andere zu einem als notwendig erachteten Verhalten aufzufordern. Wir wollen keine Ratschläge oder Anweisungen geben und haben daher die "Ich"-Form gewählt, für all die Dinge, die wir selbst in unserem privaten und professionellen Alltag als Ärztin und Psychologin für wichtig halten. Unsere Ideen können als Anregungen verstanden werden, sich selbst die Anliegen und Vorhaben zusammenzustellen, die jeweils wichtig sind. Dann können wir uns auch in Zeiten der Begrenzung die Spielräume und die Bewegungsfreiheit erhalten, die wir dafür brauchen, unser gestalterisches Potential zu entfalten und aus den vielen Möglichkeiten diejenigen auszuwählen, die am besten zu der jeweiligen Situation passen.

Hilfreiches und Nützliches für den privaten Alltag

Ich akzeptiere die neuen Begrenzungen meiner gewohnten Freiheit und stelle mich auf die veränderte Situation ein. Auch wenn es mir schwerfällt, halte ich mich an die Ausgangsbeschränkungen und erkenne, dass sie dem Schutz aller dienen.

Ich wähle mit Bedacht meine Informationsquellen aus. Ich entscheide selbst, welche ich nutze und auch wie oft ich sie nutze. Ich schütze mich selbst, indem ich z.B. keine neuen Nachrichten unmittelbar vor der Nachtruhe aufnehme.

Ich zeige mich solidarisch und biete Nachbarn und Angehörigen bei Bedarf meine Hilfe zum Beispiel beim Einkaufen oder bei anderen Erfordernissen an.

Ich nehme Rücksicht und halte Abstand zu anderen. Ich halte mich an die Hygiene-Empfehlungen, an die Husten- und Nies-Etikette, besonders, wenn mehrere Personen im gleichen Haushalt leben.

Ich halte Kontakt und verabrede mich regelmäßig virtuell mit meiner Familie und meinen Freunden. Ich nutze dafür z.B. Telefon, Skype, WhatsApp, Emails oder andere soziale Medien.

Ich strukturiere meinen Tagesablauf entsprechend den neuen Erfordernissen. Wenn möglich behalte ich viele meiner Gewohnheiten bei und schaffe daneben neue Rituale. Ich ernähre mich regelmäßig und gesund. Ich bewege mich und nutze z.B. Sportprogramme auf Youtube.

Ich ordne mein Leben und nutze die freie Zeit für Dinge, die liegen geblieben sind oder für die ich mir lange keine Zeit genommen habe.

Ich schaffe mir jeden Tag Momente des Glücks und der Dankbarkeit und mache mein Leben schön im Rahmen des Möglichen. Ich nutze meine ganze Kreativität dafür.

Ich verhalte mich geduldig gegenüber den Menschen, die mit mir leben. Ich mache deutlich, was mir wichtig ist und unterlasse Streit und Unterstellungen.

Ich zeige mich zuversichtlich, dass ich diese Krise überwinde und aus ihr lerne. Ich hole mir Hilfe, falls ich es manchmal doch nicht schaffe.

**Dipl. Psych. Andrea Ebbecke-Nohlen Psychotherapeutin
Lehrtherapeutin (hsi) (SG) (DGSF), Lehrende Supervisorin, Lehrender Coach (hsi) (SG)
Gründungsvorsitzende des Helm Stierlin Instituts (hsi)
Las Palmas, April 2020, nach 3 Wochen Ausgangssperre in Spanien**

Hilfreiches und Nützlich für den professionellen Alltag beim Zurechtkommen mit Ängsten und Unsicherheiten anlässlich Covid-19 Pandemie

Ich schaue, was los ist. Handelt es sich um eine akute Krise, um diffuse Ängste, um konkrete Ängste, betreffen die Symptome den körperlichen, den emotionalen, den kognitiven oder den sozialen Bereich?

Ich Sorge gut für mich und prüfe, was mir möglich ist. Wie lange, in welcher Funktion und an welchem Ort kann ich meinem Gegenüber zur Verfügung stehen?

Ich suche, in Augenkontakt zu kommen und nehme wahr, dass auch ich gesehen werde oder/und höre hin. Was wird von mir erhofft: Trost, Aufmunterung, Verständnis, Klarheit...?

Ich sage, in welcher Funktion ich zur Verfügung stehe. Ich, als Ihre Hausärztin/ Ihr Hausarzt bin jetzt für Sie da, um zu sehen, wie ich Ihnen helfen kann.

Ich stelle konkrete Fragen nach dem Anliegen und unterscheide das Veränderbare von dem Unveränderbaren. Was macht Ihnen im Moment am meisten Sorgen? Wie kann ich Ihnen hierbei helfen? Was können Sie selbst tun? Was hat sich bislang für Sie bewährt? Worauf können Sie sich derzeit verlassen?

Ich Sorge durch Fragen für Vernetzung. Wer oder was entlastet? Mit wem können Sie sich austauschen? Wer unterstützt Sie in der Familie wobei und wodurch?

Ich Sorge für meine eigene Vernetzung. Wer ist noch im Helferteam, wer könnte noch dazu kommen (Hauskrankenpflege, Fachkollegen, Ordinationsteam, Balintgruppe)?

Ich suche – für meine eigene Klarheit und Sicherheit – meinem körperlichen und psychischen Vermögen und meinen Grenzen Aufmerksamkeit zu schenken. Wie halte ich mich fit? Sorge ich für genug Schlaf? Wie entspanne ich außerberuflich? Welche Rituale sind mir wichtig?

***Dr. med. Barbara Hasiba – Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin
Lehrtherapeutin (ÖÄK), PSY3- Lehrgangsführerin (WGPM), Lehrsupervisorin (ÖAS),
Lehrbeauftragte an der Med Uni Graz, Präsidentin der ÖGPAM
Graz und Birkfeld, April 2020, nach 3 Wochen Ausgangsbeschränkung in Österreich***