

## Psychische Gesundheit in der „Corona-Zeit“

### ❖ Beibehaltung des Tagesrhythmus

- Der Körper ist ein Gewohnheitstier und mag Routinen, versuchen Sie daher zu festen Zeiten schlafen zu gehen und auch aufzustehen
- Vermeiden Sie eine Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus mit späten Aufsteh- und späten Zubettgehzeiten vor allem in der dunklen Jahreszeit, damit Sie genug Tageslicht genießen können, was sich vielfältig positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt
- Planen Sie auch Mahlzeiten regelmäßig und zu etwa gleichen Zeiten ein

### ❖ Den Tag strukturieren

- Nehmen Sie sich zu Beginn des Tages einen Moment Zeit, um den Tag zu planen, hier hilft es eine Liste zu machen, von Dingen die erledigt werden müssen mit der Zeit, die die Erledigung in etwa benötigt, setzen Sie sich realistische Ziele für den Tag
- Planen Sie neben Verpflichtungen auch angenehme Aktivitäten und Pausen ein

### ❖ Bleiben Sie im Kontakt

- Nutzen Sie das Telefon oder moderne Medien, um ihre Kontakte zu pflegen
- Versuchen Sie Rituale wie die gemeinsame Tee- oder Frühstückspause am Arbeitsplatz auch über moderne Medien stattfinden zu lassen
- Treffen Sie sich zum Spaziergehen, Radfahren oder anderen Outdooraktivitäten mit Freunden (gemäß den aktuellen Kontaktregelungen)
- Nutzen Sie online-Angebote für Spieleabende

### ❖ Bleiben Sie aktiv

- Regelmäßige Bewegung hilft im seelischen Gleichgewicht zu bleiben, besonders die Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht wirken sich positiv aus, hier ist beispielsweise Nordic Walking, Jogging, Fahrradfahren, Wandern und Inline-Skating möglich
- Viele Fitnessstudios oder auch unabhängige Online-Plattformen bieten eine Vielzahl an Heimtrainingseinheiten an, so kann man online Yoga, Pilates, Zumba aber auch High Intensity Training machen

### ❖ (Wieder-)Entdecken der Kreativität

- Viele Menschen entdecken wieder ihre Freude an Kreativität, sie malen, stricken, nähen, gestalten Fotobücher oder schreiben, was sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt

### ❖ Informieren Sie sich bewusst

- Es kursieren vielen Gerüchte und Fehlinformationen, wählen Sie seriöse Medien, um sich auf dem Laufende zu halten
- Wählen Sie bewusst in welchen Zeitabständen und zu welcher Uhrzeit, Sie sich auf den neuesten Stand bringen, dauernd Nachrichten zu hören oder online-Informationen zu lesen kann Stress auslösen

## Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, wenn Sie sich durch die Corona-Krise psychisch belastet fühlen!

- ❖ Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: 08001110111 oder 08001110222
- ❖ Die Nummer gegen Kummer
  - für Kinder und Jugendliche: 116111 (Montag-Samstag von 14-20 Uhr)
  - für Eltern: 08001110550 (Montag-Freitag von 9-11 Uhr, Dienstag + Donnerstag von 17-19 Uhr)
- ❖ Psychosoziale Beratungsstellen (Beratung für Familien, Kinder, Senioren und psychiatrisch erkrankte Menschen)
  - Caritasverband Rheine  
Lingener Str. 11  
48429 Rheine  
Telefon: 0 59 71 / 86 36 0  
Telefax: 0 59 71 / 8 62 33 8  
Internet: [www.caritas-rheine.de](http://www.caritas-rheine.de)  
Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr bis 18 Uhr  
Freitag von 8.30 Uhr bis 15 Uhr
  - Caritasverband Emsdetten-Greven  
Bachstr. 15  
48282 Emsdetten  
Telefon: 0 25 72 / 15 70  
Telefax: 0 25 72 / 1 57 47  
Internet: [www.caritas-emsdetten-greven.de](http://www.caritas-emsdetten-greven.de)  
Montag bis Freitag 10:00-17:00
- ❖ Sozialpsychiatrischer Dienst (Beratung und Hilfen für erwachsene Menschen oder ihre Angehörige, bei denen Anzeichen einer psychischen Krankheit bestehen, die psychisch erkrankt sind oder bei denen die Folgen einer psychischen Krankheit fortbestehen), Kontaktdaten s. Flyer
- ❖ Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte/Hausärztinnen, Fachärztinnen/Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet die Möglichkeit, entsprechende Ärzte und Psychotherapeuten gezielt auch nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen:
  - Terminservicestelle der Ärztekammer-Westfalen-Lippe um einen kurzfristigen (innerhalb von maximal vier Wochen) Ersttermin bei einem Psychiater oder Psychotherapeuten zu vereinbaren, Telefon: 116117, rund um die Uhr Erreichbarkeit
  - Individuelle Suche nach einem passenden Psychiater oder Psychotherapeuten unter <https://www.kvwl.de/earzt/>