

Mental gesund bleiben – trotz Krise.

Unser Alltag wird aktuell vom Corona-Virus, seiner Ausbreitung und der Bekämpfung bestimmt. Viele schwierige Entscheidungen und Veränderungen stehen nun im Fokus, die unser Erleben und unser Verhalten kurzfristig und nachhaltig erheblich beeinflussen. Um Sie in diesen schwierigen Zeiten zu unterstützen, haben wir den **#gemeinsamdurchdiekrise-Impulsletter** ins Leben gerufen.

Ein Beitrag
der Betriebs-
psycholog*innen
aus dem Bereich
Lifecare von
TÜV Rheinland.

Corona ist da. Viele können deswegen nicht mehr normal zur Arbeit gehen. Auch unser gewohntes Alltagsleben kommt nun weitgehend zum Erliegen. Wie geht es uns damit? Und noch wichtiger: Was brauchen wir, um einen kühlen Kopf zu bewahren und produktiv zu bleiben, wenn gerade alles in Angst und Unsicherheit versinkt?!

Der Soziologe Aaron Antonovsky erforschte dies bereits vor etwa 60 Jahren, als er sich mit Überlebenden des Holocaust beschäftigte – also nach einer tiefgreifenden globalen Krise. Ihm fiel auf, dass überraschend viele Menschen trotz extremer Bedingungen mental gesund blieben. Nach Antonovsky waren hierfür drei Aspekte entscheidend: Verstehen, Selbstwirksamkeit und Sinn.

#VERSTEHEN

Ereignisse sind verständlich, wenn wir sie einordnen können. Dann erleben wir das Gefühl der Sicherheit und Kontrolle. Aber wie können wir die Welt verstehen, wenn gerade alles in Angst und Unsicherheit versinkt?



- Dem Informiertsein sind aktuell Grenzen gesetzt. Zu viel Information, zu detaillierte oder unseriöse Vorhersagen kursieren. Das kann in uns ein Ohnmachtsgefühl auslösen, der Situation hilflos ausgeliefert zu sein!
- Informieren Sie sich gut – aber nur so viel wie nötig! Vereinbaren Sie mit sich selbst, wie oft Sie sich mit dem Thema Corona auseinandersetzen möchten (z.B. ein oder zweimal täglich zu festen Zeiten). Nutzen Sie hierzu vertrauenswürdige Quellen (z.B. öffentlich-rechtliche Medien, seriöse Zeitungen oder die Internetseiten wissenschaftlicher Institutionen und von Behörden).
- Schalten Sie Push-Mitteilungen von Nachrichtendiensten und Kontaktpersonen stumm, die unentwegt

Nachrichten zur Corona-Krise teilen. Durch fortlaufend eintreffende „Hiobs-Botschaften“ wird Ihr Stresserleben kontinuierlich getriggert. Abschalten ist so nicht möglich. Dann sind wir in einem permanenten Stress-Modus, und das tut uns nicht gut.

#SELBSTWIRKSAMKEIT ODER YES, WE CAN!

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit bedeutet: Absolut überzeugt sein, dass wir auch schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen können. Dies hängt eng mit unserem Bewusstsein über unsere Fähigkeiten – aber auch unseren Grenzen – zusammen.

- Machen Sie sich bewusst: Schwierigkeiten sind lösbar – auch die Corona-Krise. Wir sind Corona nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt viele Expertinnen und Experten, die gerade alles tun, um unsere Gesundheit zu schützen.
- Und auch Sie selbst verfügen über Wissen und Fähigkeiten, um Sicherheitsmaßnahmen umzusetzen. Dazu leisten wir alle einen wichtigen Beitrag. Ohne Sie geht es nicht!

#SINN

Der feste Glaube, dass alles einen Sinn hat, ist nach Antonovsky der wichtigste Faktor, um mental gesund zu bleiben. Das fällt in der Corona-Krise besonders schwer, wenn wir Einschränkungen hinnehmen müssen und vielfach Unsicherheit herrscht.

- Ordnen Sie alle Einschränkungen, mit denen Sie und Ihre Familie aktuell umgehen müssen, in einen Gesamtzusammenhang ein. Machen Sie sich bewusst: Nur so können wir Corona gemeinsam bewältigen!



- Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht. Suchen Sie Gesprächskontakt zu Menschen, die Ihnen guttun und denen Sie vertrauen. Das kann auch über Telefon oder Soziale Medien geschehen. Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen – und für die Sie sonst vielleicht keine Zeit finden.

Seien Sie zuversichtlich! Wir haben alles was wir brauchen, um mental stark zu bleiben – trotz Corona! Bei Fragen melden Sie sich jederzeit gerne bei uns. Wir sind Ihre festen Ansprechpartner!

#gemeinsamdurchdiekrise

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH

Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com

Übung.



NEHMEN SIE SICH EINEN MOMENT ZEIT UND LASSEN DIE LETZTEN ZWEI WOCHEN REVUE PASSIEREN.

- Was hat sich durch die Corona-Krise für Sie unerwartet positiv entwickelt?
- Wo haben Sie an sich oder in Ihrem Umfeld positive Veränderungen bemerkt?
- Welche Chance bringt die aktuelle Situation auf verschiedenen Ebenen mit sich (z.B. Gesellschaft, Zusammenleben, Kooperation, Umwelt)?

Spüren Sie nun in sich hinein: Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie an die Corona-Krise denken? Indem wir uns bewusst machen, welche positiven Veränderungen sich durch die neue Situation für uns ergeben und was wir selbst beeinflussen können, verlassen wir ganz automatisch unsere Angststarre.

Die Folge – wir erlangen wieder mehr Kontrollgefühl und das tut gut.