



1. Juni 2021 Seelische Gesundheit

Gemäss der WHO ist Gesundheit nicht das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen, sondern Gesundheit ist ein Zustand von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlergehen.

Somit ist für unsere Gesundheit nicht nur das Hände waschen, sondern genauso die Pflege von unserem seelischen Wohlbefinden wichtig.

**Seelische Massnahmen
in der Corona Krise**

SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.



- 

Akzeptieren, was man nicht ändern kann.
- 

Normalität und Routine schaffen.
- 

Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.
- 

Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.
- 

Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe
- 

Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.

www.bag-coronavirus.ch Infoline Coronavirus: +41 58 463 00 00

Akzeptanz

Akzeptanz ist einer der sieben Resilienzfaktoren, die uns widerstandsfähiger machen. Es geht darum die Situation zu akzeptieren, zu akzeptieren was wir nicht ändern können.

- > Input vom 17. März 2020, Akzeptanz
- > Input vom 15. April 2020, Loslassen

Normalität und Routine schaffen

Es ist wichtig so viel Normalität in unserem Alltag zu schaffen, wie nur möglich. Routine und eine feste Tagesstruktur geben uns Stabilität, Orientierung und Sicherheit.

Wenn Sie noch immer im Homeoffice sind, versuchen Sie einen geregelten Tagesablauf einzuhalten, jedem Tag eine gewisse Struktur zu geben. Definieren Sie Ihre Zeiten für's Aufstehen, Mahlzeiten und das Schlafengehen. Planen Sie, jetzt wo der Arbeitsweg wegfällt, täglich nach draussen zu gehen.

- > Input vom 18. März 2020

Dosierter Medienkonsum

Schränken Sie Ihre Medieninformation auf eine bestimmte Zeit, z.B. von 17.00 – 18.00 Uhr ein. Achten Sie darauf, dass Sie keinen Medienkonsum mit negativen Nachrichten auf die Nacht hin haben. Schliessen Sie den Tag mit einem Tagesrückblick ab, kommen Sie zu sich selber zurück, zu positiven erfreulichen Momenten und spüren Sie diesen nach.

- > Input vom 22. März 2020
- > Input vom 18. April 2020

Bewusst Auszeiten schaffen

Gerade in stressigen Zeiten sind Pausen für die Stressregulation und unsere Psyche wichtig. Wellness für die Seele ist es, immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

- Alle 30 – 90 Minuten sollte eine kurze Pause von 3 – 5 Minuten genommen werden um kurz aufzustehen, sich zu bewegen, sich wahrzunehmen, zu lüften.
- Alle 2 – 3 Stunden sollte eine längere Pause von mind. 10 Minuten eingelegt werden, in der man sich etwas ganz anderem widmet. Diese Pausen können bewusst alleine oder aktiv mit Kolleg*innen verbracht werden, wie der Erholungswert für Sie grösser ist.

Solidarität und Toleranz

Üben wir uns alle in Solidarität und Toleranz, indem wir einander in dieser herausfordernden Zeit unterstützen und andere Handlungsweisen und Überzeugungen als der eigenen gelten- und gewähren lassen. Öffnen wir unser Herz, erweitern wir unseren Horizont und sind dankbar.

Kontakte pflegen

Wir sind soziale Wesen und auf Kontakte mit uns wohlgesinnten, wertschätzenden Menschen angewiesen. Ist der persönliche Kontakt nicht möglich, dann doch telefonisch, um die Stimme zu hören oder per Bildschirm, um die Mimik zu sehen, hoffentlich ein Lächeln zu bekommen 😊

Diese Kontakte unterstützen unseren Sozialnerv, beruhigen und entspannen uns, wir fühlen uns eingebunden in der Gemeinschaft, der Gesellschaft.