



## Tipps, damit Körper und Geist gesund bleiben

Die jetzige Situation kann beunruhigen und Ängste auslösen. Gerade in familienergänzenden Betreuungseinrichtungen, wo körperliche Nähe unvermeidbar ist. Nachfolgend ein paar Tipps die helfen können, mit den eigenen Ressourcen gut umzugehen und diese zu schonen.

### **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Beschränken Sie aber Ihren Medienkonsum, denn immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

### **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!**

Innere Ressourcen sind all das, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben. Probleme, die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken, alles, was an Fähigkeiten etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen und helfen, Krisensituationen durchzustehen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

### **Bewegen Sie sich!**

Bewegung wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!

### **Fokussieren Sie auf Positives!**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel verursacht jedoch zusätzlichen Stress. Überlegen Sie sich daher schon im Voraus was Sie tun können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas, das Ihnen guttut. Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen. Wenn Sie Filme schauen oder lesen, wählen Sie schöne, lebensbejahende Inhalte.

### **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber!**

Unterschiedliche Gefühle in dieser Situation sind absolut verständlich. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Schreiben Sie Ihre Gefühle nieder oder werden Sie kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren). Sprechen Sie mit einer Bezugsperson oder holen Sie sich professionelle Beratung.

### **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**

Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig vorkommen. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

(Quelle: Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen)

## Hier finden Sie Hilfe, wenn Ihnen alles zu viel wird

**Helpline Graubünden** – Psychologische Erste Hilfe, 081 254 16 36

**Dargebotene Hand**, Krisentelefon, Tel. 143

**Psychiatrische Dienste GR, Ambulante Krisenintervention**, 058 225 21 00 oder 058 225 25 25

Plattform für psychische Gesundheit rund um das Corona-Virus: [dureschnufe.ch](http://dureschnufe.ch)

Weitere Adressen und Infos:

<https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsq/ga/coronavirus/info/sos/Seiten/sos.aspx>