

## Tipps für die seelische Gesundheit von „Corona-Helfern“

### Auf dem Laufenden bleiben!

Um immer nach den neusten Vorgaben und Empfehlungen der Behörden zu handeln, ist es wichtig, sich regelmäßig auf den neusten Stand zu bringen. Dabei solltest Du nur vertrauenswürdige Quellen wie dem Robert-Koch-Institut, dem Bundesgesundheitsministerium oder der Weltgesundheitsorganisation Glauben schenken. Fake News verunsichern Dich nur unnötig.

Mit den folgenden Links kommst Du zu den jeweiligen Seiten:

Robert-Koch-Institut [https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Bundesgesundheitsministerium <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>

Weltgesundheitsorganisation <http://www.euro.who.int/de/home>



### Erfreuliche Aktivitäten im neuen Alltag einplanen!

Durch die Einschränkungen im Alltag kann Dein seelisches Wohlempfinden beeinträchtigt werden. Das Helfen von Betroffenen kann glückliche Empfindungen erzeugen. Versuche daher Dein Umfeld zu unterstützen, indem Du Hilfe in Form von Gassi gehen oder Einkaufen anbietest. Beachte dabei, dass trotz großer Einsatzbereitschaft erhoffte Ergebnisse nicht immer erreicht werden. Jeder geleistete Beitrag ist wichtig, führe Dir das schon vor Deinem Hilfsangebot vor Augen. Achte aber auch darauf, Dich nicht nur auf Dein soziales Engagement zu konzentrieren, sondern auch andere erfreuliche Tätigkeiten in Deinen Alltag einzuplanen. Versuche Schlaf- und Essgewohnheiten zu entwickeln, um Deinen Tagen Struktur zu geben. Plane regelmäßig Aktivitäten ein, die Dich glücklich machen, wie zum Beispiel Sport treiben, Handwerken oder Lesen.



### Trotz Kontaktverbot in Kontakt bleiben!

Um sich und andere zu schützen, ist es wichtig, die körperlichen Kontakte mit Mitmenschen zu vermeiden. Per Telefonie, Videochat oder regelmäßigem Schriftverkehr kannst Du dennoch im regen Austausch mit Freunden und Bekannten bleiben. Rede mit ihnen über Deine Erlebnisse, Deine Gefühle und ggf. Ängste. Dies wird Dir maßgeblich dabei helfen, Dich weniger einsam zu fühlen und Stress sowie Ängste zu reduzieren.



### Umgang mit fehlender Wertschätzung und aggressiven Zwischenfällen!

Aufgrund verschiedener Beweggründe können Menschen ein ablehnendes oder aggressives Verhalten gegenüber Helfern zeigen. Versuche Ablehnung oder fehlende Dankbarkeit nicht persönlich zu nehmen, sondern Dich in die Situation der Hilfebedürftigen zu versetzen. Halte Abstand zu der Person von der ein Gewaltpotential ausgeht. Sollte Dir Gewalt persönlich angedroht werden, versuche Dich nicht provozieren zu lassen und verlasse den Ort des Geschehens. Zwischenfälle dieser Art sollten nicht toleriert und immer dokumentiert werden.



### Umgang mit Menschen in Not!

Ausnahmesituationen wie diese können einen psychisch belasten. Wenn es Dir sehr schlecht geht und Du Dir allein nicht mehr zu helfen weißt, kannst Du jederzeit telefonisch den Kontakt zu ausgebildeten Ansprechpartnern suchen. Solltest Du im Rahmen deiner Unterstützung ein beunruhigendes Verhalten bei Betroffenen feststellen, kannst Du auch diesen einen Anruf bei einer Hotline empfehlen. Mögliche Hotlines, die Dir oder anderen Menschen helfen können, sind:



**Die Telefonberatung der BZgA 0800 2322783**

**Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**

**HelloBetter-Hotline 0800 00095 54**

**Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP): BDP-Corona-Hotline 0800 777 22 44**

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 0800 0 116 016**

**Silbernetz für Menschen ab 60 0800 4 70 80 90**

**Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) 116111**

**Weitere Telefonseelsorge, wie z. B.**

Im Internet findest Du Ansprechpartner vieler weiterer Hotlines, die Dir gerne weiterhelfen!

