Landes krankenhaus

AUGEN ZU UND DURCH?

WIE GEHEN WIR MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN UM?

10 Tipps zum Umgang mit der Angst in Krisenzeiten

Landes krankenhaus

17.03.2022

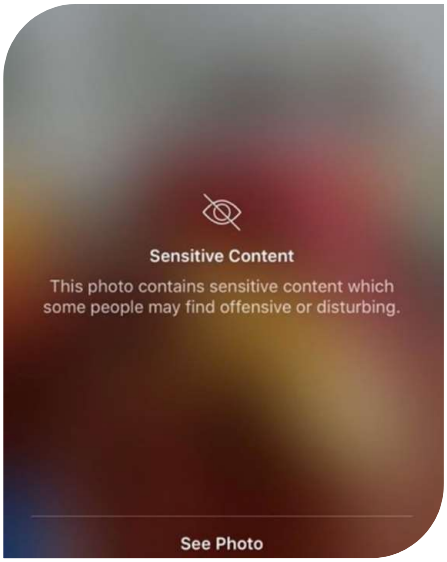
VGL: **PROF. DR. MIKE HOFFMEISTER, GLÜCKSFORSCHER**:
AUSWERTUNG UND ZUSAMMENFASSUNG DER EMPFEHLUNGEN IN DER AKTUELLEN PRESSE VON WISSENSCHAFTLERN, PSYCHOLOGEN UND ÄRZTEN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE, DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT DRESDEN, DER UNIVERSITÄT BOCHUM, DER UNIVERSITÄTSKLINK BONN, DER TRAUMAAMBULANZ KLINIK GÖTTINGEN, DER UNIVERSITÄTSKLINIK IN ULM, DES BERUFSVERBANDS DEUTSCHER PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN E.V., DER CORPORATE HAPPINESS GMBH, DER ACTION FOR HAPPINESS ORGANISATION, DES GREATER GOOD SCIENCE CENTER DER UNIVERSITY OF CALIFORNIA BERKELEY, USA

SOZIALE MEDIEN KRITISCH HINTERFRAGEN

- Inhalte, die negative Emotionen auslösen werden häufiger geklickt
- Quellen checken
- Nur dann teilen, wenn man sich der Glaubwürdigkeit sicher ist
- Verstörende Inhalte meiden, („Trigger-")Warnungen

Mental Health-Tipps auf Social Media ist einbisschen wie in der Hölle Eiswürfel lutschen.

–El Hotzo, 2021



IN DER EIGENEN STRUKTUR BLEIBEN

- Strukturen geben Sicherheit
- Alltag weiterführen

NACHRICHTENZEITEN FESTLEGEN

- Ein bis zwei mal täglich
- Abends keine Nachrichten mehr
- Pausen zur Erholung nutzen

Landes krankenhaus

„Einem Menschen zu helfen mag nicht die ganze Welt verändern, aber es kann die Welt für diesen einen Menschen verändern." (Unbekannt)

GEMEINSCHAFT UND AUSTAUSCH

- Das Gefühl nicht allein zu sein
  - Über die Krise reden
    - Ablenkung
  - Zuwendung zum Positiven

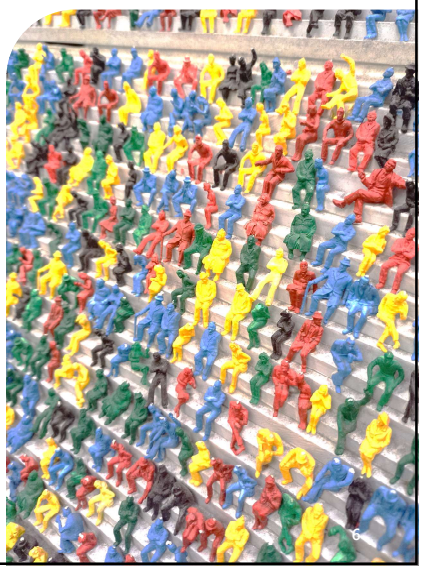
HELFEN

- Abhängig von den eigenen Möglichkeiten
  - Etwas tun können
  - Freude verbreiten

Landes krankenhaus

EMOTIONEN SORTIEREN

- Über die eigenen Emotionen sprechen
  - Mit Freunden, in der Therapie, in der Tagesstätte, Selbsthilfegruppe…
- Ängste benennen
- Was sind reale Bedrohungen?
- Schreiben
- In Einrichtung Gespräche anbieten
  - Räume schaffen für die, die darüber sprechen wollen
  - Einzelgespräche



FÜR SICH SELBST SORGEN

Landes krankenhaus

- „Es ist okay, nicht auf schöne Dinge zu verzichten“
- Hobbys nachgehen

Landes krankenhaus

DAS POSITIVE SEHEN

Landes krankenhaus

- Dinge finden, für die man dankbar ist
- Positive Nachrichten wahrnehmen oder gezielt danach suchen
- Glückstagebuch führen
  - Welches Erlebnis hat mich heute dankbar und glücklich gemacht?
  - Was habe ich dazu beigetragen?
  - Wem bin ich besonders dankbar und warum?
- In Einrichtungen abgewandelt anwendbar z.B. in Gesprächsgruppe, Morgenrunde, Wochenbesprechung etc.

9

UNTERSTÜTZUNG UND HILFE SUCHEN

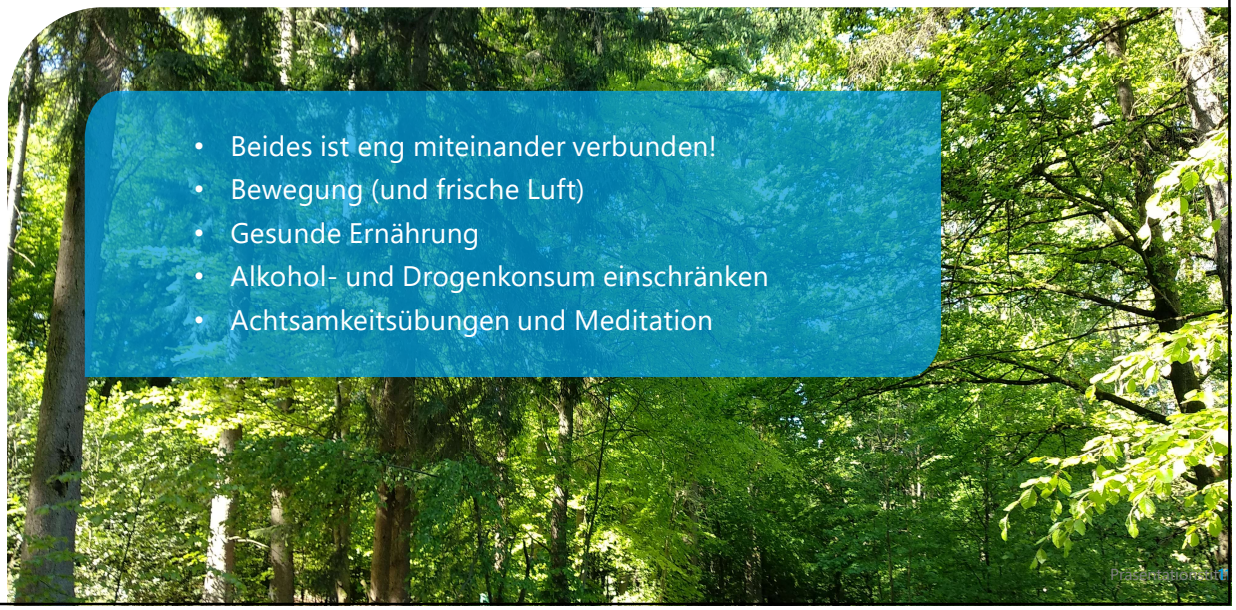
Landes krankenhaus

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- In der Tagesstätte beispielsweise
  - Unterstützung bei Therapiesuche
  - Unterstützung bei Selbsthilfegruppenbesuch

10

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT

Landes krankenhaus



- Beides ist eng miteinander verbunden!
- Bewegung (und frische Luft)
- Gesunde Ernährung
- Alkohol- und Drogenkonsum einschränken
- Achtsamkeitsübungen und Meditation