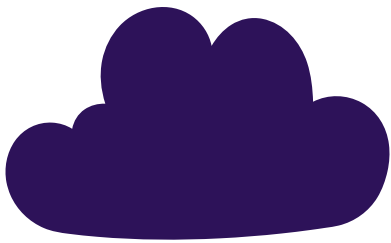


# FÜHLE DICH GUT IN PANDEMIE- ZEITEN

**PROGRAMM SAIMI:  
INTEGRALE GESUNDHEIT FÜR  
WEIBLICHE EINWANDERER**

**PROGRAMM A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**



**PROGRAMM SAIMI:  
INTEGRALE GESUNDHEIT FÜR  
WEIBLICHE EINWANDERER**

**PROGRAMM A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**

# PRÄSENTATION DES HANDBUCHES

Hast du seit Anfang der COVID-19 Pandemie, negative Gedanken? Fällt es dir schwer mit bestimmten Emotionen umzugehen? Fällt es dir schwerer, deine täglichen Aktivitäten auszuüben? Schlage keinen Alarm! Obwohl dies alles sehr ungemütlich erscheint, ist es eine **normale** Reaktion.

Eine Pandemie zu erleben, ist eine außergewöhnliche Situation, auf die uns niemand vorbereitet hatte. Die Pandemie, hat viele und häufige **Wechsel** in unserem Alltag verursacht, auf die wir uns **ständig anpassen** mussten. Diese Wechsel führen zu **Unsicherheiten** und zu dem Gefühl, die **Kontrolle zu verlieren**; langfristig kann dieses erschöpfend sein. Wenn wir zusätzlich weiteren komplizierten Situationen ausgesetzt sind (wie z.B. in einem fremden Land), kann dieses zum einem noch stärkerem, dauerhafterem oder häufigerem psychologischen Unwohlsein führen, welcher uns deutlich beeinflusst.

Dieses **Betreuungs-Handbuch** soll helfen, diese Veränderungen zu bewältigen. Wie? Mit der Erkennung und Änderung der nicht immer sehr realistischen **Gedanken**, als Hilfe um **Gefühle** zu bewältigen, die jedes Mal häufiger auftreten, in diesen neuen Situation die wir erleben und als Hilfe zur Förderung **gesunder Gewohnheiten** und der **Selbstpflege**.

Im Falle, das diese Unterlagen nicht ausreichend sind, können wir dir gerne weitere Information zu **Hilfsquellen** geben, die dir in Pandemie-Zeiten dienen können, dich besser zu fühlen

*Die Ausarbeitung dieses Handbuches wurde von ONG Mestura durchgeführt im Rahmen der zweiten Auflage des Programmes **SAIMI: Integrale Gesundheit für weibliche Einwanderer**, finanziert mit Steuerumlage 0,7% persönlicher Einkommenssteuer, verwaltet von Secretaría Xeral da Igualdade der Xunta de Galicia.*



*Die Übersetzung dieses Materials auf Deutsch, wurde von Carmen Marcos durchgeführt; Freiwillige, welche an dem Programm **A Túa Voz II**, teilnimmt. Subventioniert mit einer Steuerumlage von 0,7% persönlicher Einkommenssteuer, verwaltet von Consellería de Política Social der Xunta de Galicia.*





# **INDEX**

## **1. DAS LEBEN WÄHREND EINER PANDEMIE**

### **1.1. PSYCHOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN**

### **1.2. IST MEINE REAKTION NORMAL?**

### **1.3. HABE ICH EIN ERHÖHTES RISIKO MICH SCHLECHT ZU FÜHLEN?**

## **2. FÜHLE DICH GUT IN PANDEMIE-ZEITEN**

### **2.1. KONTOLLE DER NEGATIVEN GEDANKEN**

### **2.2. UMGANG MIT UNAGENEHMEN EMOTIONEN**

### **2.3. GUTE GEWOHNHEITEN HABEN**

## **3. UND WENN DIES NICHT AUSREICHEND IST?**

## **4. INFORMATIONSMQUELLEN**



# 1. DAS LEBEN WÄHREND EINER PANDEMIE

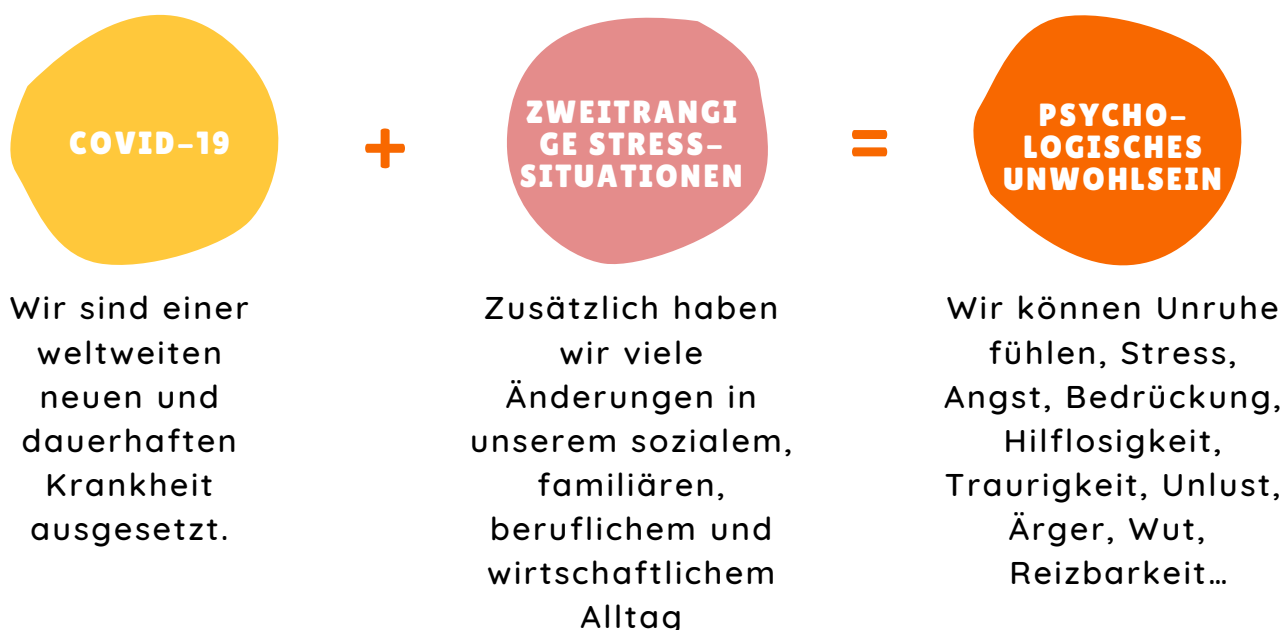
## 1.1. PSYCHOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN

Wir reden davon, in einer **Pandemie** zu leben, weil wir einer Krankheit (COVID-19) ausgesetzt sind, die sich über eine **lange Zeitspanne** hinaus, in vielen Ländern verbreitet hat und fast alle Menschen angegriffen hat, die in diesen Regionen leben. Diese Krankheit beeinflusst die ganze Welt nicht nur auf gesundheitlicher Ebene, sondern auch auf wirtschaftlicher und sozialer Ebene.

Die COVID-19 Pandemie beeinträchtigt sogar diejenigen Personen, die sich nicht infiziert haben. Allein die Tatsache, mit dem Virus zusammenzuleben und der Notwendigkeit, uns von ihm zu schützen, hat uns vielen **Änderungen in unserem Alltag gebracht** (welche, zudem ständig aktualisiert werden), hat vor allem unsere Routine und unsere Art und Weise mit anderen umzugehen beeinflusst. Es ist vollkommen normal, aufgrund dieser außergewöhnlichen Situation Ungewissheit zu fühlen, unsicher zu sein, das Gefühl zu haben, die Kontrolle zu verlieren... und weitere Gefühle zu haben, die unsere **Wohlbefinden** beeinträchtigen.



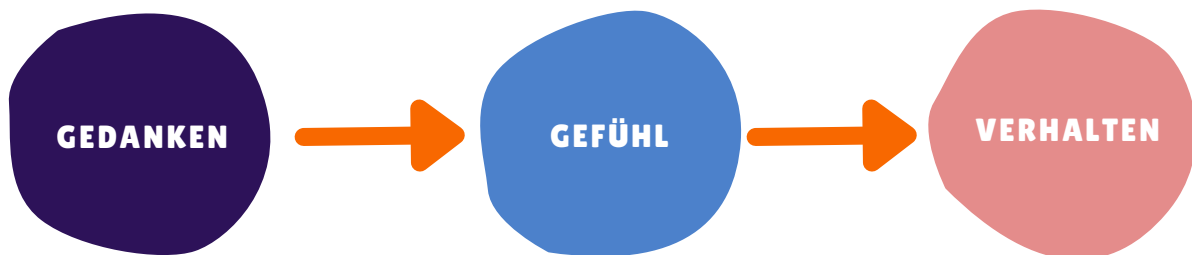
Wenn wir von den generellen Folgen ausgehen, die eine Pandemie versucht, ist es nicht selten, dass sich die Personen in gewissem Masse **alarmieren**, denn unsere **Gesundheit fühlt sich bedroht** (sogar heutzutage, mit den medizinischen- und wissenschaftlichen Fortschritten bezüglich der Vorsorge und Behandlung der Krankheit). Wenn wir außerdem zusätzlichen **zweitrangigen Stress-Situationen** ausgesetzt sind, kann sich unser Wohlbefinden erheblich beeinflusst sehen:



## 1.2. IST MEINE REAKTION NORMAL?

Wie wir bereits erwähnt haben, ist es nicht seltsam, in dieser neuen und unvorhersehbaren Situation, diese unangenehme Gefühle zu haben. Dennoch, und obwohl alle Personen in demselben Pandemie Kontext leben, erleben es nicht alle in derselben Weise. Es gibt so viele Erfahrungen und Reaktionen, wie es Personen gibt, und alle sind gleichwertig und normal.

Wovon hängt dann unsere Reaktion ab? Hauptsächlich von unseren Gedanken, d.h., unserer Interpretation der erlebten Situation. Je nachdem wie wir diese Situation bewerten, werden wir in einer oder anderer Art handeln: wir werden uns auf bestimmte Weise fühlen und dementsprechend auf eine bestimmte Weise handeln.



**Über was denke ich nach?**

Unsere Gedanken sind unsere inneren Reden und sind die Referenz, wie wir die Situation bewerten, die wir erleben. Unserer Interpretation kann abhängen von einer vorheriger Erfahrung, unserem menschlichem Wert, unseren persönlichen Eigenschaften, wie wir uns selbst oder andere beurteilen...

**Was fühle ich?**

Die Deutung die wir von der erlebten Situation machen, wird unsere Gefühle bestimmen. Einige können neu oder stärker als gewohnt für uns sein...

**Was mache ich?**

Unsere Gefühle werden uns dazu führen, uns auf bestimmte Weise zu verhalten. Im bestem Fall, egal welches Gefühl wir haben, wenn wir es korrekt deuten, wird es uns immer dazu bringen, etwas zu tun, um uns besser zu fühlen.



Außerdem wird unser Verhalten normalerweise unsere Ausgangsdeutung stärken



Folgendes Beispiel einer üblichen Reaktion die wir im Laufe der erlebten Pandemie erlebt haben können:



**Über was denke ich nach?**  
Ich will mein vorheriges Leben zurückgewinnen. Das hier ist fürchterlich. Die Menschen sind verantwortungslos, sie bringen uns alle in Gefahr. Wenn wir so weitermachen, nimmt dies nie ein Ende.

**Was fühle ich?**  
Langeweile, Demotivation, Traurigkeit, Ärger, Hilflosigkeit, Angst...

**Was mache ich?**  
Ich isoliere mich, verbringe viel Zeit zu Hause und stelle jegliche Aktivitäten mit anderen Personen ein.

Das häufigste was in einer Pandemie -Situation auftritt:

- **Sich wiederholende negative und aufdringliche Gedanken** wie z.B: „Das geht nie vorbei“. „Ich will mein vorheriges Leben zurück“, „ich werde pleitegehen“, „ich werde so früh wieder keine Arbeit finden „...“
- **Unangenehme Emotionen:** Traurigkeit, Stress, Teilnahmelosigkeit, Reizbarkeit, Wut, emotionale Erschöpfung...
- **Ungesunde Gewohnheiten:** Einsamkeit, geringe Aktivität, nachlässige Körperhygiene oder des Aussehens, Erhöhung der Nahrungsaufnahme...
- **Körperliche Empfindung:** Schlafwechsel, Appetitwechsel, Ermüdung, Erregung, Herzklopfen, Muskelspannung, Atembeschwerden...

Jegliche dieser Reaktionen zu erleben ist normal und im generellen, sollten wir uns keine Sorgen machen, da es die typische Konsequenz ist, die man aufgrund dieser neuen und unnormalen Situation erlebt. Einige dieser Reaktionen sind üblicher als andere. Die meisten davon, werden ohne Hilfe oder mit rechtzeitiger Unterstützung (wie z.B. mit diesem Handbuch) mit der Zeit vorübergehen. Wenn jedoch einige dieser Reaktionen mit der Zeit häufiger werden, länger in der Zeit andauern und/oder intensiver werden, solltest du die Möglichkeit in Betracht ziehen, professionelle psychologische Hilfe zu erhalten.

### **1.3. HABE ICH EIN ERHÖHTES RISIKO MICH SCHLECHT ZU FÜHLEN?**

Das psychologische Unwohlsein kann häufiger werden, in der Zeit länger andauern oder intensiver werden, wenn du dich in einer dieser Situationen befindest:

#### **ENTWURZELUNG**

##### **WENN DU DICH IM GASTLAND IM ANPASSUNGSPROZESS BEFINDEST**

##### **WÄHREND DER MIGRATION STRAUER**

##### **WENN DU DICH NICHT INFORMIERT ODER ISOLIERT FÜHLST (AUFGRUND SPRACHLICHER BARRIEREN ODER DIGITALER KLUFT...)**

- DU JEMANDEN AUFGRUND DER KRANKHEIT VERLOREN HAST**
- DU SELBST ODER EIN GELIEBTER MENSCH DIE KRANKHEIT HAT**
- DU DEINER FAMILIE IN DEINEM HERKUNFTSLAND NICHT HELFEN KANNST**
- DU KEINEN ZUGRIFF ZUM GESUNDHEITSWESEN HAST**
- DICH NOCH NICHT HAST IMPFEN KÖNNEN**
- DU DICH IM REGULIERUNGSVERFAHREN BEFINDEST**
- DEINE ARBEIT VERLOREN HAST ODER DICH IN KURZARBEIT (ERTE) BEFINDEST**
- WIRTSCHAFTLICHE SCHWIERIGKEITEN HAST**
- DU IN DEINER WOHNUNG, KONFLIKTSITUATIONEN AUSGESETZT BIST**
- SCHWIERIGKEITEN HAST, DICH UM DEINE KINDER ZU KÜMMERN**
- DU BEREITS VORHER EIN GESUNDHEITLICHES ODER PSYCHOLOGISCHES PROBLEM HATTEST**

Jede dieser Situationen kann zu einem erhöhtem Risiko der seelischen Belastung führen, obwohl dies nicht immer so sein muss. Im Falle, dass du dich in diesen Situationen befindest, laden wir dich ein, insbesondere auf das Auftreten von Anzeichen psychologischen Unwohlseins zu achten, die wir in diesem Handbuch beschreiben.

## 2. FÜHLE DICH GUT IN PANDEMIE-ZEITEN

In dieser Abteilung erklären wir einige Richtlinien, um die negativen Gedanken zu kontrollieren, die unangenehmen Emotionen handzuhaben, gesunde Gewohnheiten zu haben und das psychologische Unwohlsein zu reduzieren welches aufgrund der Pandemie -Situation erstanden ist.

### 2.1. KONTOLLE DER NEGATIVEN GEDANKEN

Wie wir bereits zuvor erklärt haben, sind diese Gedanken, innere Reden die wir mit uns selbst haben und die uns zeigen, wie wir die Situation interpretieren, die wir gerade leben. sie bestimmen was wir fühlen und was wir machen.

Normalerweise helfen uns unsere Gedanken **bewusst** zu leben, uns mit der Situation zu **konfrontieren** und nützlich darauf zu **reagieren**. Trotz dessen überfluten uns manchmal einige **automatische, aufdringliche und wenig realistische Gedanken**, die uns, anstatt hilfreich zu sein um die Situation handzuhaben, dareinmischen und uns ein generelles Unwohlsein erzeugen.

Diese Art negativer Gedanken erscheinen normalerweise wenn wir uns in einer intensiven o stressigen Situation befinden und sie sind schwer zu kontrollieren. Wenn du diese Art von Gedanken hast, laden wir dich ein, diese drei Schritte anzuwenden:

#### 1 Erkenne den Gedanken

Nehme dir einige Minuten Zeit und frage dich selbst:

- Gibt es irgendetwas, was mich beunruhigt?
- Wie beurteile ich die Situation, die mich beunruhigt?
- Wie beeinflusst mich diese Lage?
- Helfen mir diese Gedanken die Situation zu lösen oder, blockieren sie mich und erzeugen sie mir Unwohlsein?

#### 2 Konfrontiere deine Gedanken

Oftmals denken wir, dass unsere eigenen Gedanken die absolute Wahrheit sind, aber manchmal sind unserer Interpretationen irrtümlich. Hast du schon mal gedacht etwas wird fürchterlich sein, und letztendlich ist es nicht so schlimm wie du dachtest? Wenn du diese Gedanken identifiziert hast, zweifele an ihnen.

- ·Wie hoch ist die Möglichkeit, dass das was ich denke wahr ist?
- ·Gibt es eventuell eine alternative Erklärung?
- ·Wenn eine andere Person diese Situation leben würde, würde ich es in derselben Art deuten?
- Wenn mir eine andere Person erzählen würde, dass sie dies gerade erlebt, was würde ich ihr sagen?

### **Erfinde einen persönlichen Satz**

Was wir uns selbst sagen, hat eine starke Kraft (sogar stärker, als was uns andere sagen). Genauso wie wir uns an schweren Tagen selbst aufmuntern können, können wir uns persönliche Sätze erfinden, die wir uns in schwierigen Zeiten sagen.

- Wenn du anfängst unangenehme Gefühle zu haben, sage dir selbst: „Ich werde nicht zulassen, dass diese Situation mich bewältigt“, „Dieses Gefühl ist vorübergehend“.
- Wenn du dich bereits eine Zeitlang so fühlst: „Ich fühle mich schlecht, weil es eine schwere Lage ist“, „Ich werde etwas tun, um mich besser zu fühlen. Ich werde z.B., mit jemandem sprechen, der mir helfen kann oder der mich unterstützen kann“.
- Wenn du dich besser fühlst, gratuliere dir dafür: „Gut. Ich habe es geschafft!“

Nachstehend zeigen wir an einem Beispiel, wie diese drei Anweisungen angewendet werden können, um die negativen Gedanken zu ändern.

**Lage:** Du hast gerade mit deinem Vater gesprochen, welcher in deinem Herkunftsland lebt, und er hat dir gesagt, dass sein Nachbar positiv in COVID-19 ist. Nachdem ihr aufliegt, führst du deine Aktivität weiter, kannst dich aber nur schwer konzentrieren. Deine Kinder kommen aus der Schule und du kannst es nicht vermeiden, mit ihnen gereizt zu sein. Nachts, kannst du nicht einschlafen. Du fühlst dich betrübt und bist unruhig. Du fängst an, an den Nachbarn deines Vaters zu denken: „Sie waren vor einigen Tage zusammen. Und wenn er sich bereits in der Inkubationszeit befand und meinen Vater angesteckt hat? Ich weiß nicht, was mir machen würden...! Er lebt alleine, er hat keinen, der ihm helfen kann. Und das Gesundheitswesen dort ist sehr schlecht! Ich habe keine Möglichkeit, um Geld oder Medikamente von hier aus zu senden ! Wie sind wir in diese Lage geraten?“

**Du analysierst deine Gedanken** und stellst fest, dass deine Sorge ist, dass du deinem Vater, im Falle der Erkrankung, nicht die notwendige Hilfe leisten kannst . Dieser Gedanke, hilft dir nicht die Lage zu lösen, da dies noch nicht einmal passiert ist. Du fängst an, dich mit diesem **Gedanken**, über den du denkst, dass er wahr ist, zu **konfrontieren** und stellst fest, dass du noch nicht einmal weißt, ob dein Vater sich infiziert hat oder nicht. Tatsächlich, hat er keine Symptome und du bist dir bewusst, dass er über Präventionsmaßnahmen Bescheid weiß. Denke darüber nach, was du einer anderen Person sagen würdest, die sie in derselben Lage befindet: „Sei nicht beunruhigt. Im Augenblick befindet er sich gut. Vielleicht war sein Nachbar noch nicht infiziert, als sie zusammen waren, Außerdem ist die Ansteckungsmöglichkeit sehr gering, wenn beide Mundschutz trugen und sie Sicherheitsabstand hielten. Und falls er letztendlich positiv ist, kann es möglich sein, dass er keine spezifische Behandlung benötigt. Lass uns abwarten“.

Benutze deinen **persönlichen Satz** und sage dir selbst, dass dich dieses Gefühl nicht umwerfen wird und lenke dich mit anderen angenehmen Aktivitäten ab.

## 2.2. UMGANG MIT UNANGENEHMEN EMOTIONEN

Wie wir bereits gesehen haben ,hängt unsere Stimmung von unseren Gedanken ab. Was passiert, wenn wir unsere negativen Gedanken erkennen und wir es schaffen , diese zu ändern aber wir trotzdem unangenehme Empfindungen haben?

Das erste was wir verstehen müssen ist, dass alle **Emotionen nützlich sind**. Es gibt keine „schlechten“ oder „negativen“ Emotionen, obwohl einige unangenehm sind. Sogar solche die uns unbequem erscheinen, können positiv sein, denn sie helfen uns, unsere **Bedürfnisse** zu erkennen und helfen uns in der **Anpassung** der Lage, in der wir uns befinden.

Warst du schon einmal in Stress, wenn du in einer Situation warst, die du lösen musstest? Z.B. während eines Vorstellungsgesprächs, einer Prüfung, eines administrativen Vorganges... Diese Stresssituation hilft dir, bewusst zu sein, dass es eine wichtige Situation für dich ist und dass diese Situation, Zeit- und Energieaufwand von dir beansprucht, um die möglichst besten Ergebnisse zu erzielen. Stress treibt dich an, die Situation aktiv zu begegnen. Wenn du vor dieser Situation keinen Stress hättest, wäre es vermutlich, dass du es verpassen würdest, den Termin vergessen würdest, dich nicht anstrengen würdest und letztlich würdest du ein schlechtes Ergebnis erhalten.

Wir mögen es nicht, gestresst zu sein, aber dieses Gefühl ist im fairem Maß, sehr adaptiv. Was können wir deshalb mit den restlichen unangenehmen Gefühlen machen, die während einer Pandemie-Situation auftreten?

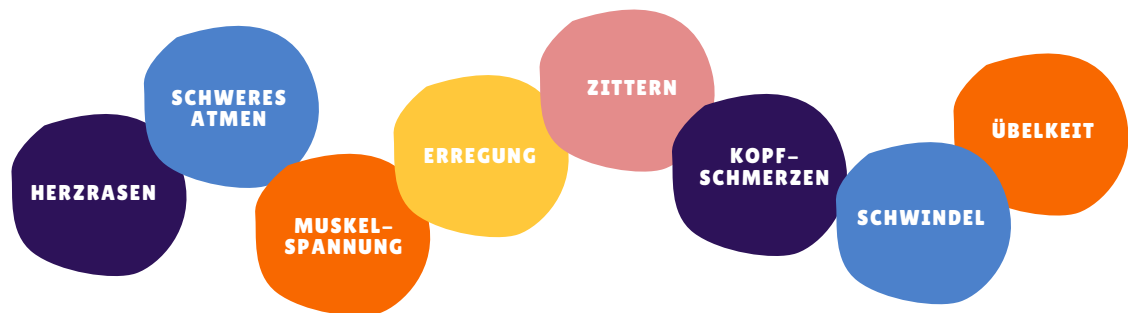
### 1 **Erkenne die Emotion, normalisiere und akzeptiere sie.**

Oftmals lehnen wir die unangenehmen Gefühle ab in dem wir uns sagen: „Ich möchte dieses nicht fühlen“. Das einzige was wir dadurch erreichen, dass diese Gefühle dadurch intensiver und dauerhafter werden. An was denkst du, wenn du dir dauernd sagst „Denke nicht an ein rotes Auto“? Gewiss denkst du an ein rotes Auto. Etwas in der Art geschieht mit unseren Gefühlen. Akzeptiere das sie präsent sind und normalisiere sie. Widerstehe dich nicht, beurteile dich nicht. Alles was du fühlst, ist normal. Identifiziere deine Gefühle und frage dich:

- Unter Berücksichtigung der Situation in der ich mich befinde; sollte ich mich anders fühlen?
- Wenn ich mit jemanden darüber sprechen könnte, wie ich mich fühle; würde er meine Gefühle verstehen?
- Und ich ? Würde ich eine andere Person verstehen, die genauso fühlen würde wie ich?

## 2 Bewältige und leite das Gefühl um...

- **Angstzustand:** Dieses Gefühl tritt auf, wenn wir eine Gefahr erkennen, oder etwas unser körperliches oder psychologisches Wohlbefinden bedroht. Es ist nicht seltsam, diese Gefühl in Pandemie-Zeiten zu fühlen. Der Angstzustand kann zu diesen körperlichen Reaktionen führen:



Jedes dieser Gefühle erscheint uns unangenehm und verursacht uns manchmal einen noch größeren Angstzustand. Um unseren Körper zu entspannen und uns ruhiger zu fühlen, können wir **Zwerchfellatmung (Bauchatmung)** praktizieren. Dies ist eine ruhiger und tiefe Atmung. Probieren wir es aus?

### Zwerchfellatmung

Gehe an einen **ruhigen Ort**, setz dich oder lege dich **bequem hin**.

Führe eine Hand an die Brust und die andere an den Bauch, über den Bauchnabel und fange mit einer langsamen Atmung an.

**Atme 3 Sekunden** über die Nase ein.

**Halte den Atem 3 Sekunden** ein.

**Atme komplett 6 Sekunden lang** über den Mund aus.

Verhindere das der Atem in der Brust bleibt, sondern das er in den Bauch runterzieht, indem du deinen **Bauch nach außen wölbst**. Die Hand, die sich auf deinem Bauch befindet, bewegt sich im Rhythmus des Atems, die Hand der Brust muss sich kaum bewegen.

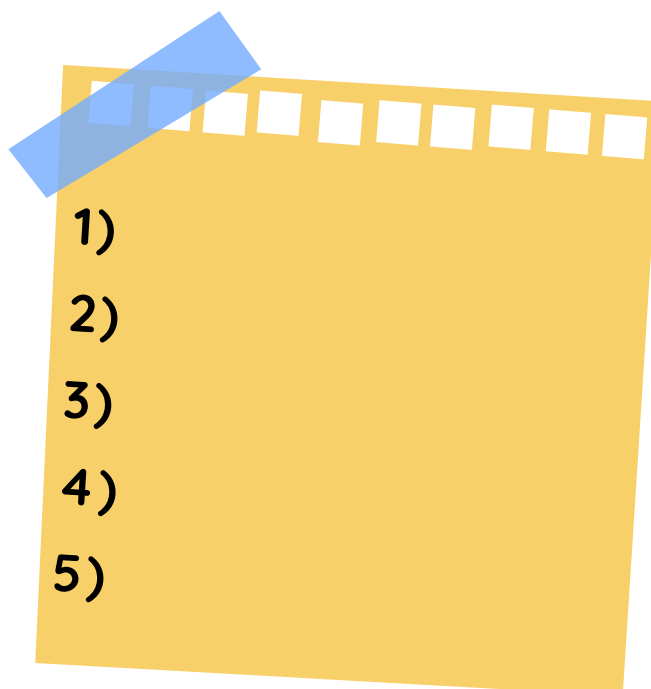
**Wiederhole** diesen Vorgang einige Minuten lang. Du wirst merken, wie sich dein Körper jedes Mal mehr entspannt.

- **Traurigkeit:** Dieses Gefühl empfinden wir, wenn wir jemanden oder etwas verloren haben, der/das sehr wichtig für uns ist. In Pandemie-Zeiten ist dieses Gefühl meistens mit dem Tod eines geliebten Menschen verbunden, mit dem Stabilitätsverlust, mit dem Routinen- und Alltags Durchbruch...

Manchmal ist dieses Gefühl so intensiv und dauerhaft, dass es uns mitnimmt. Wenn wir einen traurigen Tag haben, ist es sehr sicher, dass wir uns absondern möchten und unsere Aktivität einstellen möchten. Jedoch... Wird uns das helfen, uns besser zu fühlen oder wird es, im Gegenteil, nur noch mehr unsere Traurigkeit ernähren?

Wir laden dich dazu ein, zu versuchen, mit dieser Trägheit, die aufgrund der Traurigkeit eingetroffen ist, zu brechen und **erfreuliche Aktivitäten zu planen**, die angenehme Emotionen fördern wie Freude, Motivation, Gefühl nützlich zu sein...

Schreibe 5 Alltags-Aktivitäten auf, die du normalerweise genießt (z.B. ein Spaziergang, eine Zeitschrift lesen, tanzen, Blumen gießen, Handarbeiten, Nägel lackieren, ein Bad zu nehmen, mit jemanden zu telefonieren...) und versuche sie in deinen Alltag einzuschließen.



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Die Traurigkeit führt uns auch dazu, mehr auf die Dinge zu achten die uns nicht gefallen und dies verhindert, dass wir die guten Momente, die es geben kann, nicht genießen. Am Ende des Tages widme einen Moment und denke **bewusst an die guten Dinge** die du erlebt hast und mache eine **Dankbarkeitsübung**. Für welche Dinge hast du dich heute dankbar gefühlt?

- **Zorn oder Reizung:** Es ist sehr üblich, dass diese Emotionen während der Pandemie auftreten; dies zeigt Unzufriedenheit mit der Lage an.

Es kann sein, dass die Quelle unseres Zorns äußerlich ist (z.B. die Einschränkungen, welche die Politiker bestimmen) oder innerlich (einen Plan zu haben mit sozialem Kontakt, den wir aber aufgrund Sicherheitsgründen absagen).

Formuliere dir die folgenden Fragen, wenn du diese Emotion erkennst: Was macht mich wütend? Was hätte ich gerne das sich ändert? Kann ich etwas machen um das was mich stört, zu ändern? Bis zu welchem Punkt lohnt es sich deswegen wütend zu sein?

Wenn du glaubst wegen etwas wütend zu sein, über das du keine Kontrolle hast, versuche dich mit irgendeiner angenehmen Aktivität abzulenken. Du wirst feststellen, dass die Wut verschwindet.

## 2.3 GUTE GEWOHNHEITEN HABEN

Wenn du merkst, dass dein Verhalten nicht gesund oder adaptiv ist, d. H., dass dein Verhalten dich emotionell beeinflusst oder, dass es in dein Leben zwischenfährt, versuche die folgenden Richtlinien anzuwenden:

### 1 Etabliere eine Routine.

Plane wöchentlich in einem Zeitplan oder Kalender deine Aktivitäten. Versuche das die Wochenenden (freien Tage) unterschiedlich sind. Füge täglich folgendes ein:

- Ruhezeit
- Moderate körperliche Aktivität. Es ist nicht notwendig, dass wir einen Marathon laufen, einfach nur täglich eine halbe Stunde moderater Aktivität verbessert dein Wohlbefinden (zur Arbeit laufen oder Einkaufen gehen, Spaziergehen. ...)
- Persönliche Erscheinungsbild- und Hygienepflege
- Ernährungs(uhr)zeiten

Versuche ein paar Mal die Woche etwas Neues einzufügen: treffe dich mit jemanden, gönne dir etwas, nehme an irgendeiner Veranstaltung teil...

### 2 Halte Kontakt mit anderen Personen

Die Personen sind soziale Wesen, wir benötigen Zwischenmenschliche Beziehungen, um uns gut zu fühlen. Halte Kontakt mit den Personen die du gerne hast und welche für dich eine Unterstützung sind, insbesondere wenn du dich nicht gut fühlst. Zum Glück hilft uns die Technologie weiter und wir können sogar mit den Personen in Kontakt sein, die weit entfernt wohnen. Nutze die Gelegenheit aus!



### 3 Kümmere dich um die Dinge, über die du die Kontrolle hast

Seit Anfang der Pandemie gibt es viele Dinge über die wir keine Kontrolle haben. Wenn wir daran denken, fühlen wir uns machtlos und unsicher. Versuche innerhalb des Chaos die Kontrolle zu finden.

Du kannst eine Pandemie weder kontrollieren noch ändern, aber du kannst kontrollieren was du machen willst.

Konzentriere dich auf das Jetzt, auf deine Routine und auf deine Alltagsaktivitäten die von dir abhängen.

### 4 Bleibe informiert.

Während dieser ungewissen Lage, ist es normal und adaptiv informiert zu sein, da dieses uns ein gewisses Gefühl von Kontrolle und Sicherheit gibt. Trotz dessen müssen wir mit den Informationen die wir von den verschiedenen Quellen erhalten, vorsichtig umgehen. Informiere dich stets an öffentlichen Quellen und überprüfe regelmäßig diejenigen Aktualisierungen, die von deinem Interesse sind (Impfungsplan, Zonenbeschränkungen, neue Sicherheitsmaßnahmen...) Aber Vorsicht mit der Überinformation!

## 3. UND WENN DIES NICHT AUSREICHEND IST?

Wenn du erwägst, dass die Richtlinien dieses Handbuches nicht ausreichend sind um dein Wohlbefinden zu verbessern; wenn dein Unwohlsein intensiver, häufiger oder dauerhafter geworden ist oder wenn dadurch dein Alltagsleben eingeschränkt wird; wenn du ein schädliches Verhalten hast oder an Selbstsabotage denkst, erwäge **professionelle Hilfe zu suchen.**

Du kannst dich wenden an:

- Deinen Hausarzt
- Das Sozialamt deiner Gemeinde
- Jegliche soziale Organisation die dir bekannt ist
- Psychologen-Hochschule in Galizien: 981 53 40 49
- Hoffnungstelefon, 24 Stunden Dienst, um in kritischen Situation zu helfen: 981 51 92 00

In jedem dieser Standorte wirst du über die vorhandenen Hilfsquellen informiert werden, die dir von Nutzen sein können und du kannst dort auch direkte Hilfe erhalten.

## 4. INFORMATIONSSQUELLEN

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A., (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana Salud Pública: 46(1).

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [Bienestar Emocional]. *Recuperado de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>*

Morán, N., Berdullas-Saunders, S., Fausor, R. (2020). *Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones (#1)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.



# FÜHLE DICH GUT IN PANDEMIE- ZEITEN

**PROGRAMM SAIMI:  
INTEGRALE GESUNDHEIT FÜR  
WEIBLICHE EINWANDERER**

**PROGRAMM A TÚA VOZ II  
ONG MESTURA**