

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

DAS RISIKO, IN DER PHASE DER SOZIALEN DISTANZIERUNG ZU VEREINSAMEN

Die Krisensituation und das Gesundheitsrisiko in Zusammenhang mit dem Coronavirus führen zu drastischen Maßnahmen, um uns und die gesamte Bevölkerung vor der Übertragung des Virus zu schützen. Eine der Hauptvorkehrungen ist die soziale Distanzierung und der Rückzug in das eigene Zuhause durch die Ausgangsbeschränkungen. Leider kann diese Maßnahme jedoch auch zu Problemen führen, vor allem in Bezug auf unsere Stimmung, also unserer Psyche.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, wir haben das Grundbedürfnis mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. Kinder wie auch Erwachsene versuchen Beziehungen persönlich und intensiv zu gestalten, weil der Mensch das Bedürfnis hat, geliebt, wertgeschätzt und unterstützt zu werden. Der Kontakt mit anderen bietet uns Halt und stärkt unser Selbstvertrauen, wir teilen, tauschen uns aus, drücken uns aus, wir hören zu ... Im Umgang miteinander entsteht Wärme und Intimität kann sich entwickeln.

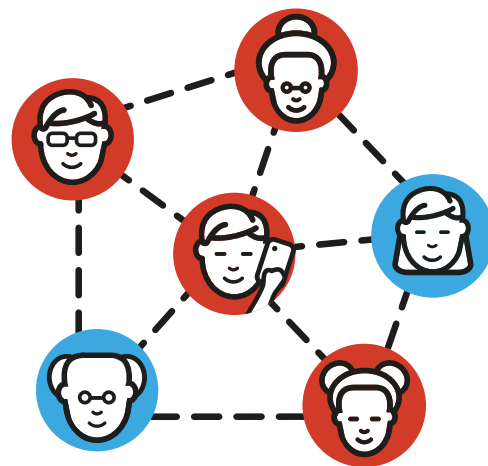


Was passiert mit alldem in Zeiten der Krise, wenn die soziale Distanzierung und die Ausgangsbeschränkungen strikt umgesetzt werden müssen, sodass wir diesen Austausch mit all seinen positiven Nebeneffekten nicht mehr haben können? Dieser plötzlich auftretende Mangel kann das Risiko steigern, in eine Stimmung der Einsamkeit zu verfallen, mit negativen Gefühlen, vermischt mit Traurigkeit und Leid. Angesichts der aktuellen Situation kann dies unbedeutend erscheinen und doch können bei Einzelnen negative Begleiterscheinungen auftreten und das vor allem, wenn sich die Einsamkeit einige Zeit hinzieht. Manche Menschen können sich nicht abregieren, fallen in eine Depression, verlieren

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

den Halt, tun Unüberlegtes, ziehen sich von ihren Mitmenschen zurück, haben Suizidgedanken ... Das Risiko für das psychische und physische Wohlbefinden ist wirklich real.

Umsowichtiger ist es für das psychische Wohlbefinden, in diesen Zeiten die Beziehungen zu anderen zu pflegen. Das Telefon, in den Augen der jüngeren Generation ein sehr altmodischer Gegenstand, kann auch heute noch Wunder wirken, ein Anruf genügt. Unsere moderne Gesellschaft hat die Möglichkeiten vervielfacht, miteinander verbunden zu sein – sei es durch soziale Netzwerke, Chats, Videokonferenzen, Schrift, Bilder oder Videos, ganz zu schweigen von den Möglichkeiten, die die virtuelle Realität bietet. Es ist einfacher als in der Vergangenheit, in Kontakt zu bleiben, auch wenn dieser nicht körperlich ist.



Durch Zeichen der Solidarität und das Engagement unserer Gemeinschaft fühlen wir uns weniger einsam – sei es durch die Hilfe und Unterstützung für die am stärksten isolierten Menschen, z.B. durch den Kauf und die Lieferung lebenswichtiger Produkte. Aber auch durch die verschiedenen Initiativen, die es den Menschen ermöglichen, eine Beschäftigung zu finden, ihre Kinder zu unterhalten, zu Hause aktiv zu bleiben. Die Möglichkeit, von diesem Impuls zu profitieren oder daran teilzuhaben, fördert die Entwicklung eines Gefühls der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Es ist wichtiger denn je, diese Alternativen zu nutzen und die Einsamkeit zu bekämpfen.

Beitrag: SOS Détresse

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG