

## „Fakten teilen und Gerüchte stoppen“ (Weltgesundheitsorganisation, 2020)

Die Umstände, die so plötzlich aufgetreten sind, sind für uns alle real und beeinflussen unsere ganze Lebens- und Arbeitswelt. Niemand bleibt verschont, wir alle sind betroffen. Die Corona-Pandemie stellt uns vor ungekannte Herausforderungen und Veränderungen. Damit umzugehen kostet Anstrengung und dauert seine Zeit. Lesen Sie, was Sie tun können, um jetzt gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

### Fürsorge und Verständnis vor Disziplin und Strenge

Kümmern Sie sich jetzt um sich. Mit dieser Basis sind Sie in der Lage, auch anderen Menschen zu helfen. Wie Sie diese Zeit erleben, ist eine Sache Ihrer Perspektive und Bewertung. Sie haben es selbst in der Hand, wie Sie durch die nächsten Wochen gehen. Stärken Sie bewusst Ihre Ressourcen, die Sie widerstandsfähig machen. Nicht alle, aber viele Berufstätige kommen jetzt – freiwillig oder erzwungen – zur Ruhe. Sie werden langsamer, haben mehr Zeit. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für Aktivitäten, die Sie glücklich machen, statt sich in Grübeleien, Horrorszenarien und einer verwirrenden Informationsflut zu verlieren. Das geht, wenn Sie sich an die folgenden Empfehlungen halten:

#### Moment der Angst – Was tun?

- ① Wahrnehmen, annehmen
- ② Pause machen, bewusst atmen
- ③ Gefühle und Gedanken sind temporär – vorbeiziehen lassen
- ④ Aktuellem Moment und Umgebung wahrnehmen (hören, riechen, im „Hier und Jetzt“ ankommen)
- ⑤ Zurückkehren zu Ihrer Aktivität

### Empfehlungen für Ihre mentale Gesundheit

- > Reduzieren Sie bewusst Ihren Nachrichtenkonsum. Schauen Sie nur zu bestimmten Zeiten, welche Neuigkeiten und Empfehlungen es gibt. Das reicht aus, um für sich und Ihre Liebsten geeignete Maßnahmen zu ergreifen.
- > Beschränken Sie sich dabei auf vertrauliche Quellen. Derzeit sind sehr viele Fehlinformationen im Umlauf, die Menschen verunsichern und unangenehme Gefühle verursachen.
- > Beobachten Sie Ihre Reaktion auf Konsum von Nachrichten oder Informationen. Vermeiden Sie, was Sie ängstlich macht oder stresst.
- > Wie reagieren Sie derzeit auf Gruppen oder Feeds in den Sozialen Medien? Weniger ist mehr, Qualität geht vor Quantität. In vielen WhatsApp- und Facebook-Gruppen kursieren alarmierende Bilder, Videos, Informationen und Gerüchte. Sie können diese Gruppen auf stumm schalten und die Inhalte bewusst konsumieren.
- > Behalten Sie Ihre täglichen Routinen bei, auch wenn sich Ihr Alltag geändert hat. Rituale geben uns Sicherheit und Gewohnheit. Versuchen Sie, auch wenn Sie hauptsächlich zu Hause bleiben, Abwechslung in Ihre Tage zu bringen.
- > Suchen Sie sich Aktivitäten, die Sie gerne zu Hause machen oder für die Sie lange keine Zeit hatten, wie die große Putzaktion oder das Lesen von Büchern. Zahlreiche Kultureinrichtungen bieten zurzeit spannende Online-Programme an.
- > Bleiben Sie in Kontakt mit lieben Menschen und Kollegen. Es hilft, sich über Ängste auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken, zu helfen und Hilfe anzunehmen. Nutzen Sie beruflich wie privat digitale Kommunikationswege wie Telefon- oder Webkonferenzen.
- > Bewegung: Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, aktivieren Sie Ihre Muskeln und halten Sie damit das Gedankenkarussell an. Derzeit gibt es viele digitale Trainingsmöglichkeiten.
- > (Angeleitete) Meditationen können helfen, den aktuellen Moment so wahrnehmen, wie er ist und sich von Grübeleien zu distanzieren.

Sie haben Fragen zum Thema Corona? Ihre DEKRA Experten beraten Sie gerne.

[www.dekra.de/arbeitsmedizin](http://www.dekra.de/arbeitsmedizin)  
Ihr Klick für den direkten Kontakt zum DEKRA Spezialisten.

DEKRA Automobil GmbH  
Handwerkstraße 15  
70565 Stuttgart  
Telefon 0800.333 333 3  
kundencenter@dekra.com