

HELFFEN, DASS ALLES GUT WIRD – FÜR UNS ALLE

Das Coronavirus setzt einiges in Bewegung. Viel Positives für die Umwelt, viel Negatives für die Wirtschaft und Gesundheit. Auch wenn wir froh sind, dass unsere Erde aufatmen kann, erleben die meisten Menschen ein Gefühl der Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Arbeitsplätze, Einkommen und die eigene sowie die Gesundheit unserer Liebsten sind bedroht. Was tun, damit einem die Decke nicht auf den Kopf fällt? Hier ein paar Tipps:

- 1) Es fällt schwer, doch ist und bleibt der beste erste Schritt: **Ruhe bewahren!**
Jedes Mal, wenn die Gedanken zu viel werden und die Panik hochkommt: tief ein- und ausatmen, "Ruhe bewahren, alles wird gut". Die Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, versuchen sich von anderen Menschen oder den Schlagzeilen nicht negativ beeinflussen zu lassen. Sich von den kreisenden Gedanken lösen, nicht darauf reagieren oder sie zumindest nicht werten.
- 2) **Sich austauschen & ablenken.** Treten Sie mit Ihren Leuten in Verbindung. Egal ob per Kurznachrichte oder Anruf. Die ersten 5 Minuten dürfen und sollen Virusthema sein. Tauschen Sie sich über Ihre Ängste und Bedenken aus. Bitte nicht verdrängen oder ins lächerliche ziehen. Angst haben ist in Ordnung. Sie müssen sich nicht schämen. Durch den gegenseitigen Austausch, merken Sie rasch: Niemand ist alleine. Gemeinsam stehen wir das durch!
Doch dann wechseln Sie zu anderen Gesprächsthemen. Bewusste Ablenkung! Was haben Sie für gemeinsame schöne oder lustige Erlebnisse gehabt? Was möchten Sie unbedingt noch zusammen unternehmen? Schmieden Sie ruhig Pläne; ein Datum können Sie später jederzeit festlegen. Oder tauschen Sie sich aus über interessante Podcast, youtubevideos, Filme, Fernsehen, Bücher, Games, Fitness zu Hause, Kochrezepte, Bastelideen, Putztricks, Näh-/Schnittmuster, Zeichentipps, Klatsch&Tratsch von Promis und vielem mehr. Oder Sie lösen Kreuzworträtsel, Sudokus oder stellen Sie sich eigene Rechenaufgaben oder Stadt-Land-Fluss-Fragen.
- 3) **Sich und andere schützen.** Halten Sie jederzeit die Empfehlungen des Bundesamt für Gesundheit ein: Abstand halten, gründlich Hände waschen, kein Händeschütteln, in Taschentuch oder Armbüge husten/niesen, zu Hause bleiben, nur nach telefonischer Anmeldung zum Arzt oder Notfall. *Stand 23.3.2020* [Link zu BAG](#)
- 4) **Hilfe holen.** Es ist wichtig, dass Sie ehrlich zu sich selbst sind. Egal ob Risikogruppe oder nicht. Wer Hilfe braucht, soll sich bitte melden. Niemand braucht sich zu schämen oder versuchen etwas selbst zu erledigen, wenn es eigentlich gar nicht geht. Der Gedanke: „Ich möchte niemandem zur Last fallen.“, ist hier fehl am Platz. Es gibt genügend Solidarität und Unterstützung. Nutzen Sie diese! Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt um sich bei Verwandten, Bekannten oder Freunden zu melden. **Sollten diese Personen Ihnen nicht weiterhelfen können, weil sie selbst Hilfe benötigen oder nicht wissen wie weiter, melden Sie sich bitte bei mir!** Egal aus welcher Region! Entweder kann ich Ihnen persönlich unter die Arme greifen oder finde dank meinem Netzwerk sicher die richtigen Ansprechpartner.
- 5) **Gewerbe unterstützen.** Die Ergänzung zu Punkt 4 und ebenfalls sehr wichtig ist auch: „Hilfe anbieten.“ Das wird bereits sehr gelebt und ist eines der besonders positiven Entwicklungen dank dem Coronavirus. Viele teilen auf social media wo-wann-wie sie helfen können. Oder Fachkräfte sind bereit Überstunden zu leisten und es wird viel für die Unterstützung der systemrelevanten Gruppen unternommen. Deshalb möchte ich hier nur noch ein paar Tipps notieren, wie Sie Gewerbe helfen können, welche aktuell schliessen mussten:
 - Gutscheine jetzt kaufen.
 - Spenden Sie den Betrag dem Gewerbe jetzt, den Sie ausgegeben hätten.
 - Lokalmiete und/oder andere Kosten während der Schliessungszeit reduzieren oder erlassen.
 - Material spenden: haben Sie Desinfektionsmittel, Handschuhe, Masken zu viel und Ärzte sowie Spitäler in Ihrer Nähe sind gut ausgerüstet, dann übergeben Sie sie einem Restaurant, das zum Beispiel neu Take-Away anbietet. Oder bietet ein Gewerbe neu einen Lieferservice an, hat aber keine Flotte, stellen Sie Ihr Fahrzeug (Velo, Motorrad, Auto) zur Verfügung.

Haben Sie Fragen, Anregungen und/oder Ergänzungen, kontaktieren Sie mich ungeniert.