

# Psychisch belastet – Was Ihnen jetzt hilft

Lebenskrisen wie Trennung, Trauer, partnerschaftliche Konflikte oder Probleme am Arbeitsplatz können zu seelischen Belastungen führen. Psychische Belastungen wirken sich bei jedem Menschen anders aus. Oft berichten Betroffene von Unruhezuständen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen, auch Angstzustände oder depressive Verstimmungen können auftreten. Wenn diese Belastungen länger anhalten, kann es unter Umständen zu psychischen Problemen kommen, die behandlungsbedürftig sind. In diesem Fall sollte ein der Hausarzt, ein Psychiater oder ein Psychotherapeut hinzugezogen werden. Um eine psychische Belastung zu bewältigen, sind einige wichtige Faktoren entscheidend: Neben unserer eigenen psychischen Widerstandskraft (Resilienz), spielen auch unsere Lebenserfahrungen oder unser soziales Umfeld eine Rolle. Aber auch durch ein paar wirksame und bewährte Verhaltensmaßnahmen können wir Einfluss auf unser psychisches Erleben nehmen. Lesen Sie sich die folgenden Tipps durch und suchen Sie sich die heraus, die für Sie am besten funktionieren.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Gesundheit und sind gerne für Sie da.

*Ihr AXA-Team „Gesunde Seele“ & das Team von Novego*

## 4 TIPPS FÜR JEDEN TAG

# 1

### PLANEN SIE IHREN TAG

Tagesstruktur ist das A und O. Machen Sie einen Plan für Ihren Tag, in dem sich Routinen und wechselnde Tätigkeiten wiederfinden. Der Plan sollte auch jeden Tag soziale Kontakte beinhalten. Sprechen Sie per Telefon, Video etc. über schöne Dinge und führen Sie angenehme Aktivitäten aus.

# 2

### BEWEGEN SIE SICH

Wenn die Psyche belastet ist und wir schnell ins Grübeln und in Sorgen verfallen, dann hilft körperliche Betätigung. Werden Sie durch Sport Ihre aufgestauten negativen Emotionen los. Ausreden gibt es nicht: Denn Bewegung geht auch bequem von zu Hause. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen und kostenlose Programme zum Mitmachen oder Nachmachen. Jede noch so kleine Bewegungseinheit bringt Sie nach vorne!

# 3

### HALTEN SIE KONTAKT ZU FAMILIE UND FREUNDEN

Auch wenn es schwer erscheint, Sie am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und niemanden sehen möchten: Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden. Nutzen Sie Video-Chats oder das gute alte Telefon, um in Kontakt zu bleiben. Oder gehen Sie mal wieder raus, treffen Sie sich mit Ihren liebsten Menschen, die Ihnen guttun, auf einen Kaffee oder einen Spaziergang draußen an der frischen Luft. Sie werden hinterher merken, dass es Ihnen besser gehen wird.

# 4

### FINDEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN RESSOURCEN

Auch wenn Sie es nicht immer glauben: Sie haben einen großen Schatz an inneren Ressourcen in sich. Alle positiven Erfahrungen aus Ihrem Leben, alle bereits überwundenen Probleme geben Ihnen Kraft und Stärke. Ihre Ressourcen sind Ihre Kraftquellen, Ihre „Superkräfte“... werden Sie sich ihrer bewusst und aktivieren Sie sie.

## ICH HABE ANGST UND GRÜBLE VIEL. WAS KANN ICH TUN?

-  Wichtig ist: Sie sind ihren Ängsten nicht ausgeliefert. Je besser Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen kennen, desto leichter ist der Umgang mit ihnen. Schreiben Sie Ihre Wahrnehmungen auf, malen Sie, nehmen Sie sich eine Auszeit zum Denken. Es ist nicht falsch, negative Gedanken zu haben, wir müssen nur lernen, uns nicht von ihnen einnehmen zu lassen.
-  Auch wenn Sie manche Gefühle nicht wahrhaben oder spüren möchten: Sie lassen sich oft nicht gut verschieben und „ploppen“ gerne in weniger passenden Situationen auf. Wer seine Gefühle nicht wahrnimmt, gibt ihnen damit nur die Möglichkeit noch stärker zu werden. Negative Gedanken oder Gefühle loswerden heißt daher, sie zunächst einmal zuzulassen. Erst wenn die Gefühle von z.B. Traurigkeit, Wut oder Ärger durchlebt worden sind, fällt es leichter diese loszulassen. Das braucht allerdings Zeit.
-  Sprechen Sie über Ihre Gefühle – damit entlasten Sie Ihre Psyche. Wer ist in Ihrem Umfeld eine unterstützende Bezugsperson, mit der Sie über Ihre Gefühle sprechen können? Sollten Sie niemand Nahestehenden haben, mit dem Sie sich austauschen können, nutzen Sie die Gespräche mit Ihrem Coach, Behandler oder Therapeuten.
-  Es gibt viel Gutes – werden Sie sich dessen bewusst. Für die eine ist es der Sonnenschein, für den anderen ein neu entdecktes Hobby, Beschäftigungen oder die Umarmung eines geliebten Menschen. Fokussieren Sie sich auf diese positiven Momente und nehmen Sie auch kleine „Selbstverständlichkeiten“ bewusster wahr.
-  Finden Sie einen Ausweg vom Grübeln. Womit beschäftigen Sie sich gerne? Was lenkt Sie im positiven Sinne ab? Was tut Ihnen gut? Schreiben Sie sich auf, womit Sie sich beschäftigen können, wenn die Sorgen Sie einmal mehr übermannen. Machen Sie Ihren eigenen Krisenplan, der Ihre persönlichen Auswege aufzeigt.
-  Entspannen Sie sich. Eigentlich ist es ganz einfach: Wo Anspannung ist, kann keine Entspannung sein. Das gilt auch umgekehrt: Wo Entspannung ist, hat Anspannung keinen Platz. Also entspannen Sie bewusst, um möglichst wenig Raum für Anspannung zu lassen. Bewusstes Atmen, achtsames Beobachten, dehnen... bei Entspannungsübungen ist für jeden etwas dabei. Auch im Internet finden Sie viele Anleitungen und Anregungen.

## WAS IST EINE AKUTE PSYCHISCHE KRISE?

Akute psychische Krisen können jeden Menschen treffen, unabhängig vom Geschlecht, Alter, Bildung, Herkunft oder sozialem Status. Eine akute Krise kann dabei eine kurzweilige Belastung („Schockreaktion“) aufgrund einer realen Gefahrensituation darstellen oder auch die Folge von länger andauernden, sich häufenden Belastungen sein. Die Ursache für solch eine psychische Notlage sind vielfältig und können durch Verlusterlebnisse, Trauer, Enttäuschung, traumatische Erlebnisse, zwischenmenschliche Konflikte oder auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen ausgelöst werden.

Menschen, die eine psychische Krise haben, verspüren einen Verlust ihres inneren Gleichgewichts. Sie können dabei oft keinen klaren Gedanken mehr fassen, die Gedanken drehen sich im Kreis. Oft können die



Betroffenen ihre Gefühle nur schwer wahrnehmen, sie fühlen sich wie benommen, als würden sie neben sich stehen. Andererseits kann es auch sein, dass Menschen in einer psychischen Krise ihre Gefühle wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit sehr intensiv spüren, sich von ihnen „überflutet“ fühlen und das Gefühl haben, diese nur schwer kontrollieren zu können.

### IM NOTFALL: WAS TUN BEI EINER AKUTEN PSYCHISCHEN KRISE?

Sollten Sie sich in einer akuten psychischen Krise befinden, können Sie:

1. Zu Ihrem Arzt gehen oder ihn anrufen
2. Kontakt mit einer Klinik mit einer psychischen Abteilung aufnehmen
3. Oder sich an ein Hilfs- bzw. Beratungsangebot für akute Krisensituationen (z.B. eine Psychologische/ Psychosoziale Beratungsstelle) wenden

Sobald in einer akuten psychischen Krise unmittelbare Selbst- oder Fremdgefährdung (z.B. bei Selbstmordgefährdung) besteht, sollte man nicht zögern und sofort den Rettungsdienst (112) oder die Polizei verständigen.

## HILFREICHE KONTAKTE

### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- oder Nachtzeit unter der bundesweiten Telefonnummern 0800 – 1110111 oder 0800 – 1110222

### Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Kostenlose Beratung von Montag bis Freitag 15:00 – 19:00 Uhr unter der bundesweiten Telefonnummer: 0800 - 1110333

### AXA Team Gesunde Seele

[www.meine-gesunde-seele.de](http://www.meine-gesunde-seele.de)

Ihre AXA beraten Sie gerne und unverbindlich zu Unterstützungsmaßnahmen im Bereich psychische Gesundheit: 0221 – 148 43391 oder per E-Mail an [gesundheit@axa.de](mailto:gesundheit@axa.de)