

# UMGANG MIT ANGST



Uns alle stellt die aktuelle Situation mit wenigen sozialen Kontakten und das Alleinsein zu Hause vor eine große Herausforderung. Im folgenden wollen wir ein paar Tipps aufzeigen, wie man sich den Alltag zu Hause erleichtern kann. Natürlich geht jeder Mensch auf andere Art und Weise mit diesen Themen um. Aus diesem Grund sollten die einzelnen Tipps auch nicht als "Geheimrezept für jeden" betrachtet werden, aber vielleicht können sie einen Anstoß zu eigenen Ideen und kreativen Lösungen geben.



Erhalte Dir eine tägliche Routine - ohne Schaffensdruck...binde bei deiner täglichen Routine angenehme, schöne Dinge mit ein...beispielsweise gutes Essen, Telefonate mit Freunden oder andere Vorschläge aus unserem Flyer zum Thema "Langeweile"



Erlaube Dir einen Zeitraum am Tag, zu dem Raum ist für Sorgen und Ängste ....

Widme deinen Sorgen einen kleinen Moment, nimm sie ernst und gib Ihnen Raum. Dies kannst Du auch mit einem schönen Ritual, Snacks oder einem Lieblingstee kombinieren. Nach dem dafür eingeplanten Zeitraum ist aber wieder Raum für andere Gedanken und Handlungen. Vermeide, dass Sorgen und Befürchtungen deinen gesamten Tag bestimmen.



Unterhalte dich mit Leuten  
über Themen, die dir  
gefallen und gut tun...

Ähnlich wie bei deinen Gedanken  
kannst du auch in Gesprächen  
mit anderen Personen darauf  
achten, dass dieses Thema nicht  
das ganze Gespräch bestimmt.

Überlege dir vorher, wie viel  
Raum du dem Thema Corona in  
Unterhaltungen geben willst und  
über welche Themen du dich  
ansonsten gern austauschen  
möchtest...

Gibt es eine Serie, die dir gerade  
besonders gefällt?

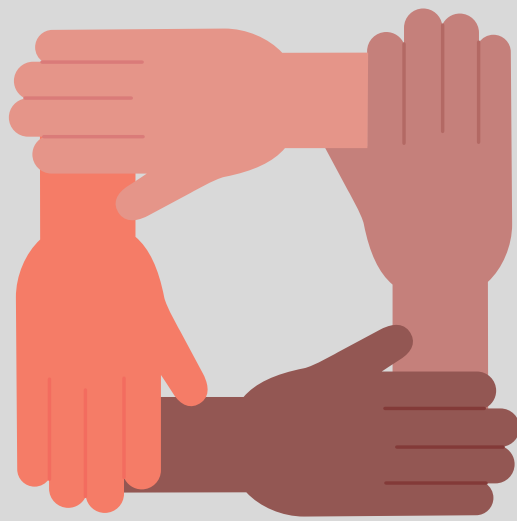
Kannst du ein neues Rezept  
empfehlen?

Gibt es einen neuen Buchtipp?



Atmen...

Es klingt banal und einfach, aber  
ein kontrollierter, gleichmäßiger  
und tiefer Atem kann dir dabei  
helfen Ängste abzubauen.



Hilfsangebote in der Nähe -  
informiere dich darüber, bei  
welchen Stellen du dir  
Unterstützung holen kannst,  
wenn du welche brauchst:

- Welche Klinik ist für mich  
zuständig?
- Welche Hilfsangebote gibt es  
derzeit, bei denen ich auch  
telefonische Unterstützung  
bekommen kann?

Bei Fragen dazu kannst Du Dich  
gern an uns oder eine KBS in  
Deiner Nähe wenden.

Eine Übersicht zu den aktuellen  
Angeboten der KBSen in Berlin  
findet Du unter:

[www.kbs-berlin.net](http://www.kbs-berlin.net)

weitere Informationen bieten die  
Webseiten

<https://www.hilfelotse-berlin.de/> und

<https://www.anlaufstellen-berlin.de/doku.php>