

Coronavirus und die Folgen für die seelische Gesundheit

Die Ausbreitung des neuartigen Coronavirus stellt uns alle vor vielleicht die größte Herausforderung der Gegenwart und unsere seelische Gesundheit auf die Probe. Da sind zum einen die Sorgen bezüglich der Erkrankung, des eigenen Ansteckungsrisikos und um liebe Mitmenschen, die zur Risikogruppe der gesundheitlich vorbelasteten Menschen gehören. Zum anderen wird unser Alltag auf den Kopf gestellt, die gewohnte Tagesstruktur und soziale Kontakte fallen für viele weitestgehend weg, so viel Zeit wie noch nie verbringen wir plötzlich allein oder mit der Familie in den eigenen vier Wänden. Und darüber hinaus gibt es finanzielle Sorgen: ist der Job, das Gehalt sicher, wie muss jetzt gearbeitet werden? Wie müssen wir uns anpassen und wie werden wir diese Krise überstehen?

Diese Situation kann sehr belastend sein. Um damit richtig umzugehen, ist es aber entscheidend, das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Wir haben auf unserer Website Hinweise zum Umgang mit der Krise und seriöse Informationsquellen zusammengestellt, die immer aktualisiert werden, um Menschen in psychischen Krisen, aber auch allen anderen eine Orientierung zu geben in dieser schwierigen Zeit, die ja für uns alle neu ist: <https://www.eckhard-busch-stiftung.de/hinweise-hilfen/coronavirus/>

Viele Hinweise ergänzen und überschneiden sich, wesentlich gerade für Menschen in psychischen Krisen:

- Bleiben Sie über seriöse Quellen informiert, kontrollieren Sie aber den Medien- und Newskonsum.
- Erhalten Sie sich eine Tagesstruktur, inkl. Bewegung, gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und positiver Rituale.
- Tauschen Sie sich aus und helfen Sie ggf. denen, die diese Hilfe benötigen.
- Bleiben und denken Sie positiv! Auch wenn es abgedroschen klingt, steigern Sie sich nicht in Szenarien hinein, gehen Sie dann besser in Aktivität.
- Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an eine der Hilfe Hotlines, es gibt inzwischen zahlreiche Angebote.

Da wir uns als Stiftung insbesondere gegen das Stigma der psychischen Erkrankungen einsetzen und wir nun eine Zeit erleben, die für quasi jeden auch eine psychische Herausforderung ist, liegt es uns am Herzen darauf hinzuweisen, dass Experten einen Anstieg der Suizidraten befürchten (<https://www.rundschau-online.de/news/aus-aller-welt/folgen-der-corona-krise-anstieg-von-depression-und-suizid-befuerchtet-36473480>) und damit ein offenerer und verständnisvollerer Umgang mit diesen Erkrankungen umso wichtiger und wünschenswerter wäre! Vielleicht kann das, nach der Krise, eine positive Folge sein ...

Wichtig ist es jetzt, Menschen mit Ängsten und Sorgen nicht zu stigmatisieren, sondern damit offen umzugehen und Sie auf die Hilfemöglichkeiten aktiv hinzuweisen und zu unterstützen.

Weitere Hinweise und Empfehlungen bieten die DGPPN, [Weltgesundheitsorganisation](#), [Mental Health Europe](#), das [Leibniz-Institut für Resilienzforschung](#) sowie die [Psychologische Hochschule Berlin](#).

Die Arbeit der **Eckhard Busch Stiftung** basiert auf drei wesentlichen Säulen: Sie fördert die Projekte und Angebote, die Betroffenen und Angehörigen direkte Unterstützung bieten. Des Weiteren unterstützt die Eckhard Busch Stiftung sowohl ideell als auch materiell Initiativen und organisiert eigene Projekte mit dem Ziel, die Akzeptanz von Menschen mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft zu verbessern. Darüber hinaus unterstützt sie Projekte zur Förderung von Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der psychischen Erkrankungen und deren Ursachen bzw. Behandlungsmöglichkeiten.

Die Eckhard Busch Stiftung ist seit dem 31. August 2010 eine rechtsfähige Stiftung im Regierungsbezirk Köln.

Alle weiteren Infos und Hintergründe zur Eckhard Busch Stiftung und zu weiteren Projekten und Aktivitäten finden Sie hier: www.eckhard-busch-stiftung.de

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Sollten Sie Bildmaterial oder Logos benötigen, wenden Sie sich bitte an unsere Agentur:

markenmut.
Kreatives Marketing AG
Frau Josefine Richter
Herzogenbuscher Str. 14
54292 Trier
Tel.: 0651 – 93 63-209
Mail: j.richter@markenmut.de

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

Eckhard Busch Stiftung
Bettina Busch
Lindenallee 24
50968 Köln
Tel.: 0221 – 50 60 87-58
Mobil: 0171 – 780 90 63
Mail: bb@eckhard-busch-stiftung.de