

P r e s s e m i t t e i l u n g

Vom Krisenmodus in die neue Normalität

BAD ISCHL. Seit Wochen gelten strenge Vorschriften, die eine explosionsartige Verbreitung des COVID-19-Virus verhindern sollen. Die Bevölkerung erweist sich als sehr verantwortungsbewusst und die Maßnahmen zeigen Wirkung. Je länger aber die Beschränkungen in Kraft sind, desto mehr sehnen sich die Menschen danach, dass bald wieder alles so wird wie vor Beginn der Krise. Der Weg vom Krisenmodus in die neue Normalität wird vermutlich ein langer und für viele ein belastender werden.

Die sehr ungewisse Zukunftsperspektive löst bei vielen negative Emotionen wie Angst, Ärger oder Frustration aus. Jede und jeder Einzelne muss sich an Vorgaben halten, die die Lebens- und Alltagsführung mehr oder weniger massiv einschränken. So müssen persönliche Bedürfnisse wie Kontakt, Nähe und direkte Kommunikation zugunsten von kollektiven Bedürfnissen wie Gesundheit und Sicherheit reduziert werden. „Wir sind es nicht gewohnt, unsere etablierten Verhaltens- und Denkmuster plötzlich ändern zu müssen. Aber wir verfügen über die Fähigkeit, uns mitunter auch an unerwünschte Veränderungen anpassen zu können“, erklären die beiden Klinischen Psychologinnen Mag.^a Petra Wimmer und Mag.^a Antonia Hitsch vom Salzammergut Klinikum Bad Ischl.

Ängste und Sorgen aktiv ansprechen

Diese Anpassung an die neue Normalität gelingt umso leichter, je besser wir unsere persönlichen Handlungsspielräume erkennen und nutzen können. Darin verbirgt sich auch die Chance einer bewussten Neuordnung von Prioritäten und Werten. „Aber auch Ängste und Sorgen sollten keinesfalls unterdrückt werden. Eine aktive Auseinandersetzung, auch im Austausch mit anderen Menschen, kann hier sehr hilfreich sein. Das Nutzen von Ressourcen und die Besinnung auf eigene Stärken und Kompetenzen, die jede und jeder von uns hat, können in einer herausfordernden Situation einen guten Rückhalt bieten“, so die Expertinnen.

Menschen, die mit ihrem Alltag momentan nur schwer zurecht kommen, empfehlen die beiden Psychologinnen aber auf jeden Fall, professionelle Unterstützung durch PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen in freier Praxis oder in Form telefonischer Krisenhilfen in Anspruch zu nehmen.

Kontakt halten trotz Abstand

Der Weg in Richtung neue Normalität stellt für alle eine bis dato nicht gekannte Herausforderung dar. Worauf in dieser Zeit aber auf keinen Fall vergessen werden soll: Kontakt halten und in Verbindung bleiben trotz Social Distancing. Vielleicht feiert ja das gute alte Briefeschreiben in Zeiten wie diesen wieder eine Renaissance.

Bad Ischl, am 28. April 2020

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation

Salzammergut Klinikum Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

Tel.: 05 055473-22251

E-Mail: wolfgang.baihuber@oog.at