

MÖGLICHE ANREGUNGEN FÜR DAS GESPRÄCH:

- Zuhören und Entlastung bieten: Viele unserer Ratsuchenden haben nur ein kleines soziales Netz. Es geht also darum, dass sie ihre Ängste und alles, was sie in den Medien hören, mit jemandem besprechen und somit ihre Ängste teilen können.
- Die oft „diffusen“ Ängste erkunden und beim „Sortieren“ helfen: Wo drückt der Schuh am meisten? Welche Ängste gibt es genau? Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Welche Angst ist am größten?
- Strategien zur Angstreduktion entwickeln helfen: Was könnte Ihnen dabei helfen, Ihre Angst zu mindern bzw. sich von Ihrer Angst abzulenken? Was könnte Ihnen dabei helfen, sich zu beruhigen/entspannen?
- Ressourcen-Fragen: Was könnte Ihnen im Moment Sicherheit geben? Was könnte Ihr Vertrauen stärken? Welcher positive Gedanke, könnte Sie beruhigen? Was können Sie tun, was im Moment in Ihrem Einflussbereich liegt? Was hat Ihnen in früheren Angst/Paniksituationen geholfen? Wer könnte für Sie unterstützend sein? Wie können Sie sich positiv und vertrauensvoll innerlich ausrichten? Welche Vorteile könnte die verordnete Entschleunigung bringen?
- Für Menschen, die ohnehin schon einsam sind und sehr isoliert leben, können die aktuellen Geschehnisse eine weitere Isolation erzeugen: gemeinsam überlegen, wie Sozialkontakte weitergeführt werden können und wie eine Alltagsstruktur aufrecht erhalten/neu gestaltet werden kann
- Gefühle dürfen sein! Viele Menschen haben Angst: vermitteln, dass mein Gegenüber mit den Ängsten nicht alleine ist!
- Katastrophisieren ebenso vermeiden wie bagatellisieren. Sich mit eigenen Einschätzungen zur aktuellen Situation am besten zurücknehmen und auf offizielle Meldungen und Handlungsempfehlungen des Sozialministeriums verweisen: www.sozialministerium.at

Bei medizinischen Fragen bzw. Symptomen auf Hilfsnummern verweisen:

Gesundheitsnummer **1450**.

Coronavirus-Hotline Gesundheitsministerium **0800/555621**

Coronavirus – Hotline Tirol **0800808030**

(Verfasst von Doris Bauer, Telefonseelsorge Oberösterreich)