

Tipps für die Seelische Gesundheit

Aufgrund der Coronasituation können wir viele Dinge nicht so planen oder angehen, wie wir es gewohnt sind. Hinzu kommt für manche Menschen, dass sie beispielsweise aufgrund von Homeoffice und Homeschooling der Kinder mehr belastet sind. Wir haben auf dieser Seite Tipps für die seelische Gesundheit zusammen gestellt.

Um gut, seelisch gesund und möglichst unbeschwert durch die Pandemie-Zeit zu kommen und die bestehenden Kontaktbeschränkungen zu meistern, kann es hilfreich sein, geeignete Strategien für sich zu finden. Die Stadtverwaltung hat Informationen zusammengestellt, aus denen jeder und jede für sich etwas herausziehen kann.

- Als Familie den Alltag strukturieren
Eine gute Planung des Tagesablaufs schafft Zufriedenheit. Planen Sie bewusst Pausenzeiten ein, die nur für die Familie reserviert sind. Ein gutes Gespräch, mit den Kindern spielen oder ein Spaziergang im Freien stärken die Seele und machen den Kopf frei.
- Zeit für Schönes einplanen
Kleine Dinge, die Freude machen, wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Das kann beispielsweise das Hören eines Lieblingslieds sein oder ein Buch lesen.
- Mit anderen in Kontakt bleiben
Das kann ein Telefonat mit einer guten Freundin oder einem guten Freund sein, oder ein Einkauf für Nachbar*innen, die Hilfe benötigen. Anderen eine Freude machen schafft positive Energie, die wieder zu einem selbst zurückkommt.
- Hobbys entdecken
Zeit für ein Hobby ist Zeit für die eigenen Interessen und Stärken. Das kann die Wiederentdeckung einer länger nicht ausgeübten Leidenschaft, aber auch das Entdecken ganz neuer Hobbys sein.
- In Bewegung bleiben
Egal, ob es ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine sportliche Betätigung ist: Bewegung schafft Ausgleich, sie stärkt das Immunsystem und das Wohlbefinden.
- Nachrichten-Pausen einlegen
Ständiges Nachrichten-Hören kann Stress verursachen. Deshalb schadet es nichts, auch hierbei auf Pausen zu achten, in denen man sich zum Beispiel bei einer Tasse Kaffee oder Tee auf etwas Schönes konzentriert.
- Hilfe in Anspruch nehmen
Wenn eine seelische Belastung dann doch einmal zu groß werden sollte, gibt es Anlaufstellen, die Hilfe anbieten. Eine Auswahl finden Sie beispielsweise auf dieser Seite.

Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Links:

- Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de/de/corona-info.html
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de/corona
- Jugendportal Ludwigshafen
www.lu4u.de
- Krisenchat
www.krisenchat.de
- Corona und Du: Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche -
Klinikum der Universität München

- www.corona-und-du.info
- Bundesministerium für Gesundheit
www.zusammengegencorona.de
- Kindergesundheit - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de
- Kindernachrichten logo! - Kinderkanal von ARD und ZDF
www.kika.de/logo
- Coronavirus Tipps für Jugendliche - Deutsches Komitee für UNICEF e.V.
www.unicef.de
- Quarantäne Beschäftigung für Familien - Deutsches Komitee für UNICEF e.V.
www.unicef.de

Nützliche Telefonnummern:

- Krisentelefon
für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen: anonym und kostenlos
montags bis freitags 17 bis 23 Uhr
samstags, sonntags und an Feiertagen
8 bis 23 Uhr
Telefon: 0800 2 20 33 00
- Telefonseelsorge
anonyme, kostenlose Beratung
rund um die Uhr
Telefon: 0800 1 11 01 11 oder 0800 1 11 02 22
- Kinder- und Jugendtelefon
"Nummer gegen Kummer"
kostenlose Beratung
montags bis samstags 14 bis 20 Uhr
Telefon: 11 61 11
- Elterntelefon
montags bis freitags 9 bis 11 Uhr sowie
dienstags und donnerstags 17 bis 19 Uhr
Telefon: 0800 1 11 05 50
- Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe
montags, dienstags und donnerstags
13 bis 17 Uhr
sowie mittwochs und freitags
8.30 bis 12.30 Uhr
Telefon: 0800 3 34 45 33
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Telefon: 0621 504-3056 oder -3151
E-Mail: erziehungsberatung@ludwigshafen.de
[Online-Anmeldung](#)