

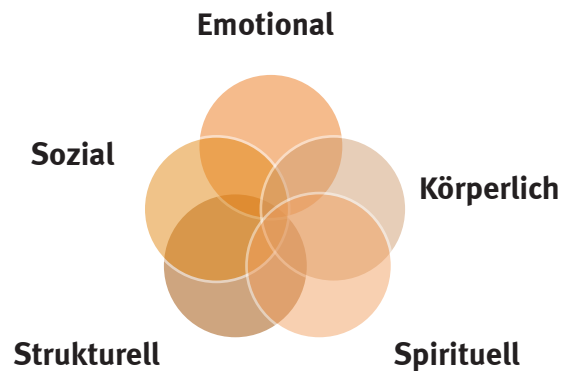


Selbstfürsorge, nicht nur in Coronazeiten. Tipps und Strategien

(Handout zur Reihe „Psychische Gesundheit – Wie geht es dir eigentlich (...wirklich?)“)

Herausgeber:
Psychotherapeutische Beratungsstelle
STUDENTENWERK OstNiedersachsen
Munstermannskamp 3
21335 Lüneburg
Tel. (04131) 789 -63 25
pbs.lg@stw-on.de
www.stw-on.de

Fünf Ebenen der Selbstfürsorge



Soziale Selbstfürsorge

- » Soziale Kontakte sind eine wichtige Säule für das eigene und Wohlbefinden anderer Menschen
- » Soziale Kontakte pflegen und nach Bedarf Rituale einführen (z.B. regelmäßiges Telefonieren oder Spaziergehen)
- » Mit sich und anderen Menschen vor allem bei Konflikten gnädig sein, da die meisten gerade etwas dünnhäutig sind

Ideen für Soziales Miteinander

- » Gemeinsam kochen/ essen
- » (Hochschul-)Sportkurse online mit Freund*innen besuchen
- » Über Initiativen soziale Kontakte knüpfen
- » AKS / MHG Spieleabend ...

- » **AStA Bar:** Einmal im Monat (erste Woche), um sich auszutauschen.
- » **AStA Frühstück:** Im Februar gemeinsam in den Tag starten. Mo-Fr von 9-9:30 Uhr
Meeting ID: 910 7431 1979
ID code: BreakfAStA
Infos über den » AStA-Newsletter/Instagramkanal

- » **ARCHIPEL** steht für Autonomes Referat für Chronische Erkrankungen, Handicaps und Inklusion, Psychische Erkrankungen, Empowerment und Lernbeeinträchtigung. Das Referat bietet u.a. Mitmach- und Austauschmöglichkeiten an.
Infos über » <https://asta-lueneburg.de/mitmachen/archipel/>

Ideen und Hinweise aus dem Chat

- » Sich auf die Gegenwart zu konzentrieren und Kräfte bündeln bzw. der Gedanke „Was ist der worst case?“ Wenn dieser eintritt, ist es wirklich so schlimm?
- » Morgens (und abends) eine kleine Runde spazieren, um den Arbeitsweg zu simulieren
- » Uhrzeiten festlegen, wann man arbeitet und wann Freizeit ist
- » Arbeitsutensilien in den Karton räumen, um damit Freizeit und Arbeit abzutrennen
- » Schild an die Tür „Arbeit Freizeit“, es mit Ritualen zu verbinden
- » Atmen: Wechselatmung einfach ein Nasenloch schließen, durch das andere ausatmen, wieder einatmen und das Nasenloch wechseln
- » Box Atemmethode (4 sec halten, 4 sec halten, 4 sec ausatmen, 4 sec halten), dafür braucht man einen ruhigen Puls
- » <https://taz.de/Die-Psyche-in-der-Pandemie/!5747207/>
- » Angebot des Schreibzentrums: <https://www.leuphana.de/einrichtungen/schreibzentrum/lehr-angebote/zeit-zum-schreiben.html>
- » Start with why how great leaders inspire action | Simon Sinek | TEDxPugetSound
- » Wecker mit dem Lieblingssong verbinden, wirkt motivierend
- » Bei Stress die Stressoren versuchen zu ordnen; Schritt für Schritt zu denken, nicht an alles, was einen belastet, gleichzeitig zu denken; Entspannungsphase einbauen
- » Bodyscan / Yoga Nidra
- » 10 min Spaziergang zuerst, danach zum Arbeitsplatz

Was tut mir gut?

Ideensammlung im Etherpad

- » <https://etherpad.leuphana.de/p/sammlungwastutmirgut>

- » Menschen treffen/ privater Austausch
- » Rausgehen
- » Tagesstruktur
- » Ausgewogen essen/ genug trinken
- » Ein Buch lesen
- » Sport treiben/ bewegen
- » Einen Film/ eine Serie sehen
- » Frische Luft
- » Nicht so viel schlafen

- » Mit Haustier kuscheln, besser noch: mit Liebespartner*in kuscheln
- » (Lieblings-) Musik hören
- » Akzeptieren können, dass alles anstrengender geworden ist und man weniger schafft
- » Pflanzen pflegen, anpflanzen
- » Sich etwas gönnen, das einem gut tut
- » Routinen entwickeln, Kalender machen, Kleine Dinge festhalten (z.B. morgens anziehen etc.) <-> manchmal bewusst aus Routinen ausbrechen
- » Verrückte Sachen machen (z.B. lange aufbleiben, nachts einen Schneemann bauen, Aktionen mit der WG, sich verkleiden zum Einkaufen, gemeinsam singen...)
- » Rausgehen, spazieren (nebenbei telefonieren, Musik hören)
- » Mit Freund:innen telefonieren, Austausch
- » Zeit alleine, Me-Time
- » Meditation, Body Scan, Yoga, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction
- » Morgenroutine, gleiche Abläufe
- » Einen handyfreien Tag machen
- » Selbstwirksamkeit, durch anderen Helfen
- » Spaziergänge zu zweit, mit Menschen, die man noch nicht so gut kennt
- » Malen, kreativ sein, etwas besonderes kochen
- » Ablenkung (Musik und Podcasts, Serien, Lesen)
- » Musik machen
- » Tanzen
- » Bewegung
- » Feste Termine, Verabredungen auch mit der WG
- » Räumliche Trennung von Uni und dem Rest schaffen
- » Eine richtige Hose anziehen!!+:)
- » Kleine, schöne oder verrückte Dinge machen (bunt anziehen, Postkarten schreiben)
- » Körperpflege zum Ritual machen
- » Gesunde Ernährung
- » Sinnvolle To Do Listen
- » Meditation
- » Abstand gewinnen
- » Freunde treffen
- » Spaziergänge

- » Einkaufen
- » Entspannungsübung
- » Tanzen
- » Weniger vergleichen (vor allem in puncto Produktivität) --> dafür: Abstand von Social Media finden
- » Keinen „Supermenschen“ als Referenz ausdenken, mit dem man sich die ganze Zeit vergleicht --> realistischerer Blick auf andere
- » Mit anderen über eigene Erfahrungen sprechen/ austauschen
- » Sport , gutes Essen
- » Regelmäßige Termine für sozialen Kontakt (Zoom Verabredungen) und für Aktivitäten wie z. B. Sport
- » Gedanken bewusst stoppen/ in andere Richtung lenken
- » Dankbarkeitstagebuch
- » Bewegen, draußen sein, spazieren gehen
- » Familie
- » Kind sein, Spielen
- » Sich mit lieben Menschen austauschen
- » Allein sein, bewusst alleine sein
- » Dinge ohne Ergebnis tun, ohne etwas erreichen zu müssen
- » Rhythmus/Routine entwickeln
- » Musik & Tanz
- » Kochen & backen (ohne Leistungsgedanken, aber mit Ergebnis), kreativ sein, basteln, gestalten
- » Gefühle aufschreiben
- » Etwas besonderes machen, Abenteuer
- » Yoga / Meditation, Umarmungen
- » Weniger digitale --> mehr analoge Medien nutzen
- » Soziale Kontakte (auch mal in echt außerhalb des Haushalts)
- » Abwechslung schaffen (z.B. mal woanders einkaufen ;))
- » Jeden Tag rausgehen
- » Bewegung
- » Kreativ sein (Musik, Malen)
- » Sich mit mehreren Leuten online treffen für ausgelassener Stimmung
- » Weniger Nachrichten konsumieren
- » Sich abschotten vom Digitalen (bewusst offline gehen)
- » Sich Routine + Struktur schaffen (sich Termine setzen)
- » Regelmäßiges Treffen mit Freund*innen zum Austausch / gemeinsamen Arbeiten

- » Öfters, wenn möglich, Dinge analog machen
- » Singen
- » Atemübungen
- » Musik (hören, machen, Hauptsache Musik)
- » Sport
- » Herausgehen
- » Spontane Bewegung => in sich reinfühlen & dem Körpergefühl nachgehen
- » Mit anderen reden (Mitbewohner*in / Freund*innen)
- » Routinen schaffen
- » Aufräumen/ umräumen
- » Challenge aufstellen, um sich aufzuraffen/ Routinen & Vorhaben einhalten
- » Aufschreiben , wie es so geht, Dankbarkeitstagebuch
- » Erreichbare & kleine Tagesziele setzen
- » One day of : einfach nichts tun und das mit gutem Gewissen

Veranstalter:

Leuphana Gleichstellungsbüro (Valentina Seidel) |

Leuphana Studienberatung College (Andre Beck) |

Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerk OstNiedersachsen

(Karina Bostelmann, Jantje Lamschus und Henner Janssen)