

Für sich selbst und andere gut sorgen in Krisenzeiten

So schützen wir uns seelisch.



Akzeptieren, was man nicht ändern kann



Normalität und Routine schaffen



Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken



Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten schaffen



Ausreichend Bewegung (möglichst viel frische Luft)



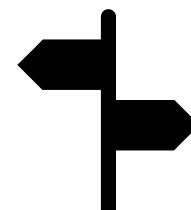
Großzügigkeit bei Unterstützung und in Konflikten



Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen



Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen



Gezielt Hilfe holen (Beratungsstelle, Telefonseelsorge...)

Besprechen Sie mit uns, was das für Sie und Ihre Familie bedeuten kann!

Psychologische Beratungsstelle der Evangelischen Kirche in Mannheim

0621-280 00 280