

PRESSEMITTEILUNG

Corona-Weihnachten 2.0 mit Verständnis und Akzeptanz

DPtV gibt Hinweise für psychische Entlastung zu den Feiertagen

Berlin, 6. Dezember 2021 – Schon wieder Corona-Weihnachten? Vor einigen Monaten war die Hoffnung groß, in absehbarer Zeit wieder zu einer ersehnten Normalität zurückzukehren. Nun zeichnet sich aber ab, dass es anders kommt. Corona-Weihnachten 2.0 also? Das Fest unter Pandemie-Bedingungen war auch letztes Jahr eine Herausforderung, die gemeistert werden musste und wird es auch in 2021 für viele sein. Aber während 2020 Gefühle von Ängstlichkeit, Verunsicherung und Traurigkeit im Vordergrund standen, macht sich nun vielleicht eher Ärger und Frustration breit. Die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV) hat daher Ideen formuliert, die für psychische Entlastung sorgen können.

1. **Verständnis.** Wir dachten, wir wüssten, was auf uns zukommt? Auch wenn es wissenschaftliche Vorhersagen gab, so ist es für die meisten Menschen die erste Pandemie, die sie erleben. Wir sind zwar mittlerweile erfahren mit der Pandemie – aber nicht mit dem Verlauf einer Pandemie. Es bleibt für uns alle eine neue Situation, in einer Pandemie zu leben – mit allem Auf und Ab. Geduld und Verständnis für die eigene und vor allem für die Unsicherheit der Mitmenschen sind wichtig.
2. **Gefühls-Management.** Werden Erwartungen und Hoffnungen enttäuscht, ist es nur allzu verständlich, dass Frust, Traurigkeit oder andere Gefühle entstehen können. In der Regel gibt es gute Gründe, warum Menschen so reagieren, wie sie reagieren – und das ist in Ordnung. Es ist daher wichtig, sich auch mal ordentlich ärgern zu dürfen. Und es ist genauso wichtig, Ärger wieder loslassen zu können. Denn auf Dauer kostet Ärger Kraft und wird somit zu einem zusätzlichen Stressfaktor.
3. **Radikale Akzeptanz.** Manchmal hätten wir gerne Dinge anders als sie sind – doch die Realität ist, wie sie ist. Das Konzept der Radikalen Akzeptanz beschreibt die aktive Entscheidung, Dinge, die man nicht beeinflussen kann, zu akzeptieren – und zwar vollständig. Dies bedeutet nicht, etwas gutzuheißen oder einverstanden zu sein, sondern lediglich, die Realität so zu sehen, wie sie ist. Erfolgt dieser psychologische Prozess als bewusste Entscheidung, kann eine Radikale Akzeptanz Selbstwirksamkeit und das Erleben von Handlungsfähigkeit stärken und Frustration oder Hilflosigkeit entgegenwirken. Deshalb: Es ist, wie es ist.

Bundesgeschäftsstelle

Am Karlsbad 15
10785 Berlin
Telefon 030 2350090
Fax 030 23500944
bgst@dptv.de
www.dptv.de

Presse

Hans Strömsdörfer
Telefon 030 23500927
Fax 030 23500944
Mobil 0157 73744828
presse@dptv.de

4. **Nachrichten und Social Media gezielt nutzen.** Bei großer Verunsicherung suchen wir nach Informationen. Aber zu viel davon kann auch weiter verunsichern. Das ständige Beschäftigen mit angstbesetzten Neuigkeiten in Medien und Social Media „füttert“ Angstgedanken und führt zu zusätzlicher Nervosität und Gedankenkreisen. Hilfreich kann es daher sein, den Medienkonsum aktiv zu begrenzen – etwa mit einem Timer, durch das Stummschalten von Messenger-Gruppen, Hashtags oder Accounts. Achten Sie auf vertrauenswürdige Quellen. Auf welche Trigger reagieren Sie besonders? Können Sie diese meiden?
5. **Selbstwirksamkeit.** Wenn sich Menschen betroffen, ängstlich oder hilflos fühlen, wollen sie meistens „etwas tun“. Überlegen Sie, was Ihnen guttun könnte. Fragen Sie sich selber: „Was würde ich einer guten Freundin/einem guten Freund raten, was sie/er tun soll?“, „Was hat mir früher gutgetan?“ Setzen Sie Ihre Ideen trotz derzeit begrenzter Möglichkeiten, so gut es geht in Taten um! Für viele Menschen ist Bewegung hilfreich, insbesondere Bewegung in der Natur.
6. **Soziale Kontakte.** Wir Menschen brauchen soziale Kontakte, Begegnungen mit Anderen, Austausch und gemeinsames Erleben. Machen Sie sich Gedanken: „Mit wem möchten Sie Zeit verbringen und wie ist das am besten möglich. Persönlich oder virtuell, in der Natur oder im häuslichen Umfeld? Wenn Sie unsicher sind den ersten Schritt zu machen, gehen sie davon aus, dass auch andere das Miteinander suchen.“

*Mit 18.000 Psychotherapeut*innen ist die DPTV der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen und Psychotherapeut*innen in Ausbildung in Deutschland. Die DPTV engagiert sich für die Anliegen ihrer Mitglieder und vertritt erfolgreich deren Interessen gegenüber Politik, Institutionen, Behörden, Krankenkassen und in allen Gremien der Selbstverwaltung der psychotherapeutischen Heilberufe.*

*Pressekontakt/Interview-Anfragen:
Hans Strömsdörfer
Pressesprecher
presse@dptv.de
Mobil: 0157 73744828
Telefon: 030 23500927*