



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

SICHERHEIT

Seelische Gesundheit

Zurzeit sind viele Dinge alles andere als sicher. Die unsichtbare Gefahr, das Corona-Virus, begleitet uns tagtäglich. Niemand kann ganz genau sagen, wann ein „normales“ Leben wieder möglich ist. Dieser Mangel an Sicherheit bedeutet für viele Menschen Stress und kann sogar krank machen, sagen Psychologen. Um etwas dagegen zu tun, ist die Pflege der eigenen seelischen Gesundheit und die von Familie und Freunden ein entscheidender Punkt. Das kann ein Gefühl der Kontrollierbarkeit und somit Sicherheit zurückgeben. Zu dieser Pflege der seelischen Gesundheit kann zum Beispiel gehören, dass man Gefühle wie Angst oder Wut anerkennt. Das ist ein wichtiger Schritt, um die Emotionen zu verarbeiten. Dies kann man beispielsweise tun, indem man darüber spricht oder Tagebuch schreibt. Auch das Setzen einer Grenze bei Corona-Nachrichten kann helfen mal an etwas anderes zu denken. Weitere nützliche Tipps zur seelischen Gesundheit finden Sie auf www.alexianer.de. #seeleschützen

Horizonte

Alfred Olschweski

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de