

Liebe Mitbürgerin, lieber Mitbürger,

als Psychiater und Psychotherapeut Sorge ich mich zzt. natürlich auch um das psychische Wohlbefinden unserer Bevölkerung. So ein enges Zusammenhocken in den Wohnungen und Häusern lässt schwelende familiäre oder partnerschaftliche Konflikte auflodern. Singles sind ggf. ganz anderen Herausforderungen von Isolation ausgesetzt.

Unsere Psyche hat sich schon längst an der extrem ansteckenden Emokokke Angst infiziert und auch da gibt es ein exponentielles Wachstum, welches sich nicht zuletzt am Thema Klopapier bunkern zeigt.

Während wir alle zzt. unsere Hände schön sauber halten, waschen oder desinfizieren, ist unsere Psyche den Angreifern meist schutzlos ausgeliefert. Aber wie geht das, die Psyche zu reinigen oder zu desinfizieren? Wie geht es, die Psyche zu immunisieren?

Zudem verletzen die gegenwärtigen Einschränkungen alle unsere drei Kernbedürfnisse (nach Gabriela von Witzleben). **Überblick und Orientierung** hat zzt. fast niemand, unsere **Autonomie** wird massiv eingeschränkt und unser **Bedürfnis nach Beziehung** dürfen wir, anders als in anderen großen Krisen oder Kriegen, jetzt gerade nicht ausleben. Viele sind oder fühlen sich zzt. allein. Das alles hat das Potential, massiven Stress, massive Ängste zu verursachen.

Um allen etwas zu helfen, haben Sabine Ebersberger und ich ein kleines Kartenset entwickelt, das den "zu-Hause-Bleibenden" und den "die-Decke-auf-den-Kopf-Fallenden" etwas Hilfe, Sinn und Lichtblick geben kann. Das aber auch denjenigen Hoffnung spenden kann, die für uns alle das System auf Laufen halten.

Es handelt sich um Resilienz und psychische Widerstandskraft stärkende Maßnahmen. Bitte leiten Sie es gern an andere weiter oder machen Sie gern in den Sendungen darauf aufmerksam. Sie können es natürlich auch auf Ihrer Homepage posten.

Wir haben das Kartenset unter der Creative Commons Lizenz BY NC SA publiziert, um es möglichst weit zu verbreiten. Es wäre auch schön, wenn der Text und die Karten in alle möglichen Sprachen übersetzt werden würde, damit das Kartenset möglichst vielen Menschen Unterstützung bietet. Wer also Lust dazu hat, es in seine Muttersprache oder eine andere Sprache zu übersetzen, ist herzlich dazu eingeladen. Die Übersetzungen können dann in den Ländern, in denen die jeweiligen Sprachen gesprochen werden, gern "viral" :-)) verteilt werden. Das wäre mal eine positive gesundheitsdienliche Ansteckung.

Ihnen allen alles Gute.

Herzliche Grüße aus dem heute sonnigen Hannover

Dr. med. Michael Bohne

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

www.dr-michael-bohne.de