



Sechs Tipps für ein besseres Wohlbefinden

Dass es einem in diesen schwierigen Zeiten nicht gut geht, ist vollkommen in Ordnung.

Bei vielen Menschen löst die jetzige Situation Ängste aus und sie machen sich vielleicht Sorgen um Freunde und Familie in anderen Teilen der Welt. Die Zeiten sind für jedermann schwierig und unsicher, aber manche Menschen haben aufgrund ihrer persönlichen Umstände größere Schwierigkeiten damit als andere. Einige unter uns sind verunsichert und beunruhigt über unsere Zukunft hier und viele unter uns fühlen sich einsam und es fällt ihnen schwer, weit weg von den ihnen Nahestehenden zu sein. Das alles ist ganz normal, denn das ist nur menschlich.

Mehr denn je sollen alle Londoner, unabhängig von ihrem Geburtsland oder ihrer Muttersprache, wissen, dass sie

nicht auf sich allein gestellt sind und dass ihnen bei allem, was sie durchmachen, geholfen wird.

Sich beunruhigt oder gestresst fühlen ist normal, aber ganz wichtig ist es, dass wir uns möglichst gut um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden kümmern. Dieser Leitfaden soll Menschen dabei helfen, diese schwierige Zeit zu bewältigen. Ob Sie nun schlecht schlafen können, Konzentrationsschwierigkeiten haben, wegen Ihrer Gesundheit besorgt oder verunsichert sind – Sie können auf unsere Hilfe zählen.

Wir hoffen, dass Sie hier etwas finden, das Sie tun können, damit Sie sich wohl fühlen, und nützliche Informationen, wie Sie Unterstützung erhalten, wenn Sie Schwierigkeiten haben. Dies ist eine Kooperation zwischen Doctors of the World UK und Thrive LDN mit der Unterstützung des Bürgermeisters von London.

Denken Sie immer daran, Sie sind nicht allein – wir alle sind betroffen. Ihr Hausarzt ist für Sie da. Wenn Sie Rat beim Zugang zu Gesundheitsversorgung oder Unterstützung bei der Anmeldung bei einem Allgemeinarzt brauchen, rufen Sie beim **Beratungstelefon von Doctors of the World** an unter:

0808 1647 686 (gebührenfreie Rufnummer, Montag bis Freitag, 10:00 bis 12:00 Uhr mittags)

Unsere Ratschläge und Tipps >

**1. Kontakte pflegen
– entweder über das
Telefon, Text- oder
Sprachnachrichten,
soziale Medien,
Briefe oder schenken
Sie Ihren Nachbarn
einfach ein Lächeln.**





Viele von uns vermissen es, sich mit Familie und Freunden zu treffen und an unseren üblichen Aktivitäten teilzunehmen – denken Sie daran, es ist nur vorübergehend.

Wichtig ist, in Kontakt zu bleiben. Teilen Sie Ihre Gedanken oder chatten Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden.

Hier ein paar Tipps im Internet von unseren Freunden bei www.campaigntoendloneliness.org

2. Nicht nervös werden - es wird sich alles zum Guten wenden.





Es ist ganz normal, sich über etwas Sorgen zu machen oder beunruhigt zu sein, das man nicht kontrollieren kann.

Versuchen Sie, sich zu entspannen, atmen Sie öfter mal tief durch – das hilft, negative Gedanken zu vertreiben.

Wenn Sie oder ein Vertrauter von Ihnen Zugang zum Internet haben, besuchen Sie **www.good-thinking.uk**. Dort finden Sie kostenlose, vom NHS (staatliches Gesundheitssystem in Großbritannien) zugelassene digitale Hilfsmittel, wie Sie am besten mit Angst, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Stress umgehen. Sie können auch auf: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home** gehen.

**3. Sich selbst
etwas Gutes
tun – nehmen
Sie sich Zeit,
etwas zu tun,
das Ihnen Spaß
macht.**





Verwöhnen Sie sich selbst, nach dem Motto „Man muss immer etwas haben, auf das man sich freut“:

Ein heißes Getränk, einen Film anschauen, ein Buch lesen, sich an Kreuzworträtseln versuchen. Melden Sie sich als Freiwillige/r bei Ihrer Selbsthilfegruppe oder einer anderen Gruppe vor Ort.

Üben Sie Nachsicht mit sich selbst.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erfolge und die Dinge anerkennen, für die Sie dankbar sind, und seien sie auch noch so klein. Sie können auch ein Dankbarkeitstagebuch führen, in das Sie jeden Tag zwei oder drei dieser Dinge eintragen, bevor Sie ins Bett gehen.

4. Eine Weile keine Nachrichten hören, sehen oder lesen.





Es ist normal, sich Sorgen darüber zu machen, was in Großbritannien und in Ihrem Heimatland passiert.

Im Internet finden Sie den aktualisierten Leitfaden der Regierung und des NHS in Ihrer Sprache auf der Webseite von Doctors of the World: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

Hier gibt es in vielen Sprachen auch Informationen speziell zu London: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

Wird die Informationsüberflutung allerdings reduziert, wirkt sich dies positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.

Hören oder lesen Sie eine Weile keine negativen Nachrichten. Achten Sie darauf, dass Sie Tagesnachrichten nur wohldosiert konsumieren, da zu viel Information zu Stress und Ängsten führen kann.

5. Mit Bewegung gesund und aktiv bleiben.





Aktiv zu sein, reduziert Stress und sorgt für besseren Schlaf.

Wenn Sie Zugang zu einem Garten haben oder ohne Risiko ins Freie können, schnappen Sie frische Luft, machen Sie einen Spaziergang oder joggen Sie.

Wenn Ihnen dies verwehrt ist oder Sie nicht die Möglichkeit dazu haben, bleiben Sie eben im Haus möglichst oft und möglichst viel in Bewegung.

Loten Sie verschiedene Möglichkeiten aus, im Alltag in Bewegung und aktiv zu bleiben und dabei herauszufinden, was am besten für Sie ist.

6. Hilfsangebote bei Problemen.





Manchmal hat man es wirklich schwer. Sie erhalten Unterstützung bei allem, was Sie durchmachen, es gibt Hoffnung und Sie sind nicht allein. Sie können sich bei vielen Problemen, auch bei Alkohol- oder Substanzkonsum, an Ihren Hausarzt zwecks Unterstützung wenden. Wenn Sie keinen Hausarzt haben, rufen Sie bei Doctors of the World an, die Ihnen helfen werden, einen Allgemeinmediziner in Ihrer Nähe zu finden: 0808 1647 686 (gebührenfrei, Montag bis Freitag, 10:00 bis 12:00 Uhr mittags).

Wenn Sie meinen, dass die Probleme, die Sie besprechen wollen, dringend sind, rufen Sie NHS 111 an.

Leider kann es sein, dass die angebotene Hilfe nicht in Ihrer Muttersprache zur Verfügung steht, aber wir hoffen, dass dieser Leitfaden nützliche Informationen über Hilfsangebote enthält und darüber, wo Sie Rat finden können.

Die folgenden Hilfetelefone sind gebührenfrei und anonym:

Samaritans: Rufen Sie 116 123 an und Freiwillige der Samariter hören sich Ihre Sorgen und Ihren Kummer an.

SHOUT: Schicken Sie kostenlose Text-/ Sprachnachrichten an Shout unter 85258 Text-

Service, um Unterstützung bei Gesundheitsfragen zu erhalten.

CRUSE: Rufen Sie unter 0808 808 1677 an und jeder, der von einem Todesfall und dem Verlust eines ihm nahestehenden Menschen betroffen ist, erhält emotionale Unterstützung und Beratung von ausgebildeten Freiwilligen.

—

Wenn Sie sich wegen eines Mitglieds Ihres Haushalts unwohl fühlen oder verunsichert sind und Unterstützung oder Beratung benötigen, nehmen Sie Kontakt auf: Solace Women Beratungstelefon unter **0808 802 5565** oder E-Mail an advice@solacewomensaid.org (Hilfe für Frauen) oder nehmen Sie Kontakt auf: Respect Men's Beratungstelefon (Hilfe für Männer) unter **0808 801 0327** oder E-Mail an info@mensadvice.org.uk

—

Wenn Sie ein Flüchtling in Großbritannien sind und Unterstützung oder Beratung benötigen, finden Sie Anlaufstellen vor Ort unter **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Wenn Sie Asylsuchende/r in Großbritannien sind und Unterstützung oder Beratung benötigen, rufen Sie Migrant Help (Hilfe für Migranten) unter 0808 8010 503 an oder gehen Sie im Internet auf: **www.migranthelpuk.org**

Über uns...

Doctors of the World UK (Ärzte der Welt) ist eine medizinische Hilfsorganisation, die eine Klinik in East London betreibt und sich zugunsten von Patienten in England für sicheren und gleichberechtigten Zugang zu Gesundheitsversorgung einsetzt. Der Fokus unserer Arbeit liegt auf der Versorgung marginalisierter Gruppen wie mittellosen Migranten, Sexarbeiterinnen und Menschen ohne festen Wohnsitz.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN ist eine Partnerschaft zwischen dem NHS von London, dem öffentlichen Dienst, dem Bürgermeister von London, dem Stadtrat und Hilfsorganisationen, um eine bessere seelische Gesundheit für alle zu fördern. Wir arbeiten mit einer Reihe von Partnern und Menschen zusammen, damit London mehr über seelische Gesundheit und Wohlbefinden in unseren Nachbarschaften, unserer Familie und Freundschaftsgruppen sowie bei der Arbeit nachdenkt und spricht.

www.thriveldn.co.uk

Der Bürgermeister von London trägt die Verantwortung dafür, London für alle, die die Stadt besuchen, in ihr leben oder arbeiten, zu einem besseren Ort zu machen. Während des Corona-Ausbruchs ist es besonders wichtig, dass wir uns um unsere körperliche und seelische Gesundheit kümmern.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether