

# Mit Ängsten und Sorgen umgehen

In einer Gefahr oder in einer Extremsituation ist es normal, sich hilflos zu fühlen. Krisen können Angst auslösen und Unsicherheit, ob man die Situation gut meistern kann. Vorbereitet zu sein und in einer Notsituation zu wissen, was man für sich und andere tun kann, hilft deshalb, Ängste und Sorgen zu reduzieren.

## Das kann Ihnen in oder nach Notsituationen guttun

- Kontakt zu anderen halten und sich austauschen
- Tägliche Routinen aufrechterhalten und einen Plan für den Tag machen
- Wenn möglich ins Freie gehen
- Sich bewegen, Sport machen
- Sich Zeit für Rückzug und Ruhe nehmen und Pausen machen
- Sich ablenken und Dinge tun, die auch im „normalen“ Alltagsstress guttun
- Entspannungstechniken nutzen
- Wenn möglich, ausreichend schlafen, genug trinken und regelmäßig essen
- Nur so viele Nachrichten konsumieren wie nötig, um auf dem Laufenden zu bleiben – es kann helfen, tägliche Zeiträume für Medienkonsum festzulegen.



### Rat und Hilfe

Bei der Telefonseelsorge können Sie rund um die Uhr Unterstützung und Beratung erhalten – kostenlos und auf Wunsch anonym.



**0800 111 0 111** oder  
**0800 111 0 222** oder  
**116 123**

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)



## Gegenseitige Unterstützung hilft

Gegenseitiges Verständnis und die Unterstützung innerhalb der Familie und im Freundeskreis helfen dabei, mit herausfordernden Situationen zurechtzukommen: anderen Betroffenen, aber auch Ihnen selbst. Tauschen Sie sich mit anderen aus:

- Das trägt dazu bei, einen Überblick über die Situation zu bekommen und sie realistisch einzuschätzen.
- Das Gefühl, mit seinen Ängsten nicht alleine zu sein, kann in einer schwierigen Situation bereits helfen.
- Schauen Sie nicht nur auf den entstandenen Schaden, sondern planen und besprechen Sie gemeinsam die nächsten Schritte.

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung geben Ihnen in einer Krise das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Dadurch fühlen Sie sich weniger hilflos und ohnmächtig.

