

Empfehlungen für den adäquaten Umgang mit Energieknappheit und eventuelle Blackouts aus einer notfallpsychologischen Perspektive

0. Schalten Sie einen Gang runter: Willkommen in der analogen Welt Ihrer Großeltern: Keine Eile, weniger Stress, mehr Zeit zum Nachdenken.

1. Vorbeugen ist besser als Nachsorge und hilft der inneren Ruhefindung. Es ist ratsam, sich auf manche Eventualitäten vorzubereiten: Akkus kaufen und laden, Vorräte (Nahrung, Wasser, Medikamente), die nicht gekühlt werden müssen, für 1-2 Wochen besorgen, eventuell Gaskocher mit Gaskartuschen, Lichtquellen, batteriebetriebene Funkgeräte („Walkie-Talkies“), Feuerlöscher etc. bereitlegen.

2. Der Blackout ist eine vorübergehende Systemstörung. Die Versorgung wird innerhalb von Stunden oder bestenfalls spätestens 1-2 Tage später wieder funktionieren. Bewahren Sie einen kühlen Kopf und vermeiden Sie unnötige Panik. Wenn der Strom zurückkommt, nutzen Sie schrittweise die Gelegenheit, um all Ihre Akkus, Laptops etc. zu laden.

3. Sorgen Sie für Ihre Kinder. Ihre ruhige, gefasste Reaktionsart fungiert als Vorbild für sie. Erklären Sie ihnen, dass sie keine Angst haben müssen, stellen Sie die Situation als eine Art Abenteuer dar, das sie als Familie zusammen meistern werden. Geben Sie Ihnen einfache Aufgaben, um ihre Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

4. Halten Sie gewisse Materialien, die Haupt-Grundbedürfnisse abdecken, parat: Warme Decken, Brettspiele, Lichtquellen (Taschenlampen, Kerzen), ein batteriebetriebenes Radio (Musik heilt die Seele und das Radio dient im Fall eines Blackouts als wichtigste Info-Quelle).

5. Sprechen Sie Ihre Nachbarn an. Das dient als Vorsorge gegen Einsamkeit und fördert die gegenseitige Unterstützung. Außerdem erhöht der direkte Kontakt auch Ihre eigene Selbstwirksamkeits-Kompetenz.

6. Tagsüber: Nutzen Sie das Tageslicht, bewegen Sie sich nach draußen, bleiben Sie aktiv. Sport hilft gegen Angstzustände, Depression und gibt ein Gefühl der Normalität.

Abends: Bleiben Sie zu Hause und sprechen Sie miteinander.

7. Sorgen Sie rechtzeitig für analoge Unterhaltung (Magazine, Bücher, Sudokus, Strickzeug, Malzeug (Kinder) u.ä.

8. Runterkommen und sicher fühlen: Nutzen Sie Achtsamkeitsübungen, 4-3-2-1- Fingerzählen, Yoga, Meditation, Musizieren, Entspannungstechniken u.ä.

9. Durch das Schreiben eines Tagebuchs, kann man in einen Dialog zu sich selbst treten. Indem Sie Ihre Emotionen und Gedanken niederschreiben, tragen Sie dazu bei, sich selbst zu beruhigen und mehr Klarheit zu gewinnen.

10. Meiden Sie den starken Konsum von Alkohol, Drogen etc. Während eines Blackouts ist es wichtig, handlungsbereit zu bleiben. Biochemische Prozesse könnten vorhandene negative Gefühle weiter verstärken und Ihre psychische Gesundheit unnötig gefährden.

11. Pflegen Sie eine stabile Tagesstruktur, gehen Sie Ihren Hobbys nach, etablieren Sie bestimmte tägliche Rituale, die Ihnen gut tun.

12. Falls Sie weitere Hilfe/Unterstützung brauchen, fragen Sie nach. Nur starke Personen können ihre vorübergehende Schwäche erkennen. Warten Sie nicht, sondern handeln Sie, sobald Sie merken, dass Sie, ein Freund oder ein Nachbar Hilfe braucht.

13. Bleiben Sie optimistisch, vor allem in solchen Zeiten: Sie sind resilienter als Sie denken! Sie haben schon andere (schwierigere) Krisen gemeistert!

Nov. 2022 , Fachgruppe Notfallpsychologie der Sektion Klinische Psychologie im BDP e.V.