

Fachartikel / Gastbeitrag: Soziale Aspekte

Stress und psychische Gesundheit: Hilfe zur Selbsthilfe

Dormagen | 02.10.2026

Krisen, steigende Kosten, die Sorge um bezahlbares Wohnen und eine Nachrichtenlage, die kaum zur Ruhe kommt: Viele Menschen erleben unsere Zeit als belastend. Sorgen gehören zum Leben. Wenn sie jedoch dauerhaft werden, den Schlaf rauben oder das Gefühl entsteht, dass alles zu viel wird, sollten wir genauer hinschauen. Selbstfürsorge kann helfen, die eigene seelische Gesundheit zu stärken – und manchmal bedeutet Selbstfürsorge auch, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen.

Lesedauer: ca. 7 Minuten

Stress und psychische Gesundheit: Hilfe zur Selbsthilfe

Das eigene Zuhause ist für die meisten Menschen weit mehr als ein Dach über dem Kopf. Es bedeutet Sicherheit, Vertrautheit und Rückzug. Umso belastender kann es sein, wenn gerade das Thema Wohnen mit Unsicherheit verbunden ist.

Diese Sorge beschäftigt derzeit viele Menschen in Deutschland. Nach dem Mietenreport 2026 des Deutschen Mieterbundes befürchtet jeder zweite befragte Mieter, im Bedarfsfall keine bezahlbare Ersatzwohnung zu finden. 29 Prozent sorgen sich darum, ihre Miete künftig nicht mehr bezahlen zu können. Bei 58 Prozent sind die Wohnkosten innerhalb der vergangenen zwölf Monate gestiegen.

Wenn die Sorgen nicht vor der Haustür bleiben

Hinzu kommen weitere Belastungen: hohe Lebenshaltungskosten, wirtschaftliche Unsicherheit, internationale Krisen und Konflikte, Veränderungen im Berufsleben oder persönliche Sorgen um die eigene Zukunft und die der Familie. Auch das Konsumklima im September 2026 zeigt eine ausgeprägte finanzielle Verunsicherung: Die Sparneigung ist deutlich gestiegen, während die Erwartungen an die

eigene Einkommensentwicklung gesunken sind.

Viele dieser Entwicklungen können wir als Einzelne kaum beeinflussen. **Aber wir können beeinflussen, wie wir mit Belastungen umgehen und wie gut wir auf uns selbst achten.**

Sorgen und Stress sind zunächst normale Reaktionen

Wer angesichts solcher Entwicklungen Sorgen empfindet, schlecht abschalten kann oder zeitweise erschöpft ist, ist nicht automatisch psychisch krank.

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Problematisch kann er werden, wenn Belastung zum Dauerzustand wird und Erholungsphasen fehlen. Chronischer Stress kann sich beispielsweise durch Schlafstörungen, Verspannungen, Herzrasen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder psychische Erschöpfung bemerkbar machen.

Der Spitzenverband ZNS greift genau diese Zusammenhänge in seiner Initiative **#Seelen+HirnGesundheit** auf: Was machen Sorgen, Stress und Ängste mit unserem Verhalten, unseren Gefühlen, unserem Körper, unserer Konzentration und unseren Gedanken? Und vor allem: Was können wir selbst tun und wann sollten wir uns Hilfe holen?



Selbstfürsorge beginnt in kleinen Schritten. Innehalten, tief durchatmen, scheinbar unlösbare Probleme in kleine konkrete Schritte aufteilen, all dies kann schon dazu beitragen, die innere Unruhe ein wenig zu lindern. © vined mind, Pixabay

Selbstfürsorge heißt: die eigenen Signale ernst nehmen

Selbstfürsorge klingt zunächst nach einem großen Begriff. Dahinter steckt aber etwas sehr Alltägliches: **wahrnehmen, was Körper und Seele gerade brauchen – und sich selbst die notwendige Aufmerksamkeit geben.**

Das kann mit einer einfachen Frage beginnen:

Wie geht es mir eigentlich gerade?

Bin ich ständig angespannt? Schlafe ich schlechter? Kreisen meine Gedanken immer wieder um dieselben Sorgen? Ziehe ich mich zurück? Bin ich schneller gereizt als sonst? Fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren oder Dinge zu erledigen, die mir früher leichtgefallen sind?

Solche Veränderungen können Hinweise darauf sein, dass die Belastung gerade besonders hoch ist. Der Spitzenverband ZNS rät dazu, psychische Beschwerden wahrzunehmen und bei anhaltenden oder

zunehmenden Problemen fachliche Unterstützung zu suchen.

Was kann ich selbst tun?

Es gibt kein allgemeingültiges Rezept gegen Stress. Aber es gibt Möglichkeiten, im Alltag wieder mehr Ruhe, Struktur und das Gefühl eigener Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

1. Den Tag strukturieren
Gerade wenn vieles unsicher erscheint, können feste Abläufe Halt geben. Regelmäßige Zeiten für Schlaf, Mahlzeiten, Bewegung und Erholung schaffen Orientierung. Auch der Spitzenverband ZNS nennt feste Routinen als eine Möglichkeit, in belastenden Situationen Stabilität zu fördern.

2. In Bewegung kommen
Es muss kein Sportprogramm sein. Ein Spaziergang, eine Runde mit dem Fahrrad oder Bewegung im Alltag kann helfen, Abstand zu gewinnen. Der Spitzenverband ZNS nennt Spaziergänge ausdrücklich als eine Möglichkeit, das Stressniveau zu senken.

3. Nachrichten bewusst dosieren
Wer morgens mit schlechten Nachrichten beginnt und abends mit ihnen ins Bett geht, gönnt dem Kopf kaum eine Pause. Es kann helfen, Nachrichten nur zu bestimmten Zeiten abzurufen und das Smartphone zwischendurch bewusst wegzulegen.

4. Sorgen konkret machen
Diffuse Sorgen wirken häufig besonders groß. Deshalb kann es helfen, sie aufzuschreiben und zu unterscheiden: Was kann ich beeinflussen? Was kann ich heute konkret erledigen? Und was liegt außerhalb meiner Kontrolle?

Aus einem großen „Ich weiß nicht, wie das alles werden soll“ können so kleinere, überschaubare Schritte entstehen.

5. Kontakte pflegen
Ein Gespräch löst nicht jedes Problem. Aber Sorgen auszusprechen kann entlasten. Familie, Freunde oder auch Nachbarn können wichtige soziale Anker sein.

6. Kleine positive Momente zulassen
Ein Kaffee mit Freunden, Musik, Lesen, Gartenarbeit, ein Spaziergang oder ein Hobby lösen keine gesellschaftlichen Krisen. Sie können aber notwendige Erholungsräume schaffen. Selbstfürsorge bedeutet auch, sich solche Momente zu erlauben.

7. Die eigenen Grenzen akzeptieren
Nicht alles muss heute erledigt werden. Nicht jedes Problem muss allein gelöst werden. Und niemand muss jederzeit funktionieren.

Wenn alles gleichzeitig zu viel wird

In einer akuten Stresssituation hilft es häufig, zunächst nicht das ganze Problem lösen zu wollen.

Kurz innehalten. Ruhig atmen. Wenn möglich den Ort wechseln oder einige Minuten nach draußen gehen. Dann die Situation sortieren:

- **Was belastet mich gerade am meisten?**
- **Was davon muss heute geklärt werden?**
- **Was kann warten?**
- **Wen kann ich ansprechen?**

Das Ziel ist nicht, Sorgen einfach „wegzudenken“. Es geht darum, aus dem Gefühl der Überforderung wieder zu einem nächsten überschaubaren Schritt zu kommen.



Ein gemütlicher Cafébesuch oder ein Treffen mit Freunden kann dabei helfen, Abstand von der Grübelei im eigenen Kopf zu bekommen. © Nataliya, Pixabay

Und wenn ich merke, dass es jemand anderem nicht gut geht?

Selbstfürsorge und Fürsorge gehören zusammen. Gerade in einer Hausgemeinschaft oder Nachbarschaft kann Aufmerksamkeit viel bewirken.

Vielleicht begegnet Ihnen jemand, der sich zunehmend zurückzieht, erschöpft wirkt oder von großen Sorgen erzählt. Dann müssen Sie weder eine Diagnose stellen noch sofort eine Lösung anbieten.

Oft reicht zunächst eine ernst gemeinte Frage:

„Wie geht es dir?“

Zuhören, Zeit schenken, einen Kaffee anbieten, bei einem Einkauf helfen oder gemeinsam einen Spaziergang machen: Auch kleine Gesten können zeigen, dass jemand nicht allein ist. Der Spitzenverband ZNS nennt Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und ein offenes Ohr ausdrücklich als Möglichkeiten, Menschen im eigenen Umfeld Rückhalt zu geben.

Selbsthilfe ist wichtig – hat aber Grenzen

Nicht jede seelische Belastung lässt sich durch einen Spaziergang, Entspannung oder ein Gespräch auffangen. Das sollte auch niemand von sich erwarten.

Wenn Niedergeschlagenheit, Ängste, Schlafprobleme, Erschöpfung oder andere Beschwerden anhalten, stärker werden oder den Alltag zunehmend beeinträchtigen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Der Spitzenverband ZNS weist ausdrücklich darauf hin, dass bei zunehmenden seelischen oder körperlichen Beschwerden fachärztliche Unterstützung wichtig ist.

Informationen zur seelischen Gesundheit

Weiterführende Informationen bietet die Initiative **#Seelen+HirnGesundheit** des Spitzenverbandes ZNS. Sie informiert unter anderem über Stress und Ängste, Depressionen, Trauer und psychische Krisen sowie über Selbstfürsorge und Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Wichtig dabei: Informationen und Selbsttests im Internet können bei der ersten Orientierung helfen, ersetzen aber keine fachärztliche Diagnose.

Gut für sich sorgen – und aufeinander achten

Wir können internationale Krisen nicht lösen, steigende Preise nicht allein beeinflussen und auch persönliche Schicksalsschläge nicht immer verhindern. Aber wir können darauf achten, wie es uns damit geht.

Vielleicht beginnt Selbstfürsorge deshalb gar nicht mit einer großen Veränderung. Vielleicht beginnt sie mit einem Spaziergang. Mit einem Anruf bei einem Menschen, den wir lange nicht gesprochen haben. Mit einer Stunde ohne Nachrichten. Mit einer Pause. Oder mit dem Entschluss, Unterstützung anzunehmen.

Auf sich selbst zu achten und füreinander da zu sein, kann gerade in unsicheren Zeiten ein Stück Sicherheit schaffen. Und manchmal beginnt das schon mit einer einfachen Frage: Wie geht es dir?

Wenn aus Sorgen seelische Not wird: Diese Einrichtungen bieten professionelle Hilfe

Besonders wichtig ist es, Warnzeichen ernst zu nehmen. Wer sich stark überfordert oder verzweifelt

fühlt, eine akute psychische Krise erlebt oder das Gefühl hat, die Situation nicht mehr allein bewältigen zu können, sollte nicht abwarten. Sich Hilfe zu holen, ist damit selbst ein Teil guter Selbstfürsorge. Bei einer akuten lebensbedrohlichen Situation gilt die Notrufnummer 112.

Seelische Belastungen können jeden Menschen treffen. Sie müssen damit nicht allein bleiben.
Wenn Sorgen, Ängste, Niedergeschlagenheit oder Überforderung anhalten oder Sie sich in einer akuten Krisensituation befinden, können Sie sich an professionelle Beratungs- und Hilfsangebote wenden.

TelefonSeelsorge – rund um die Uhr
Anonym, kostenfrei und 24 Stunden am Tag erreichbar:
0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123
Auch Beratung per Chat und E-Mail ist möglich.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst – 116117
Unter **116117** erhalten Sie außerhalb der regulären Sprechzeiten medizinische Hilfe bei Beschwerden, mit denen Sie normalerweise eine Arztpraxis aufsuchen würden. Über den Patientenservice können Sie zudem nach Arzt- und Psychotherapiepraxen suchen.

Sozialpsychiatrischer Dienst des Rhein-Kreises Neuss
Der Sozialpsychiatrische Dienst berät Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in seelischen Krisensituationen sowie deren Angehörige. Das Angebot ist kostenlos und freiwillig. Nach Vereinbarung werden auch Außensprechstunden in Dormagen angeboten.

Sozialpsychiatrisches Zentrum Dormagen
Das Sozialpsychiatrische Zentrum der Diakonie Rhein-Kreis Neuss bietet Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und in aktuellen Krisensituationen. Zum Angebot gehören auch Gruppen-, Kontakt- und Begegnungsmöglichkeiten.

Hospizbewegung Dormagen e. V. – Trauerbegleitung
Menschen, die einen Angehörigen oder einen anderen nahestehenden Menschen verloren haben, finden hier Unterstützung. Angeboten werden unter anderem persönliche Trauerbegleitung, Trauertreffs und Trauerspaziergänge.

Informationen zu seelischer Gesundheit und Selbsthilfe
Die Initiative **#Seelen+HirnGesundheit** des Spitzenverbandes ZNS informiert verständlich über Stress, Ängste, Depressionen, Trauer und andere seelische Belastungen sowie über Möglichkeiten der Selbstfürsorge und Selbsthilfe.

Im Notfall: 112
Bei einer akuten lebensbedrohlichen Situation oder unmittelbarer Gefahr wählen Sie bitte den **Notruf 112**.

Hinweis: Die genannten Angebote dienen der Information und Orientierung. Die Baugenossenschaft Dormagen eG erteilt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Die aufgeführten Informationen ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.

Weitere Informationen:

Externe Links:

- Spitzenverband ZNS
- TelefonSeelsorge Deutschland
- Der ärztliche Bereitschaftsdienst
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Rhein-Kreises Neuss
- Sozialpsychiatrisches Zentrum Dormagen
- Hospizbewegung Dormagen e. V. – Trauerbegleitung

Bitte beachten Sie, dass Sie auf eine externe Website geleitet werden, wenn Sie auf diese Links klicken. Dort gelten die Datenschutzbestimmungen des Anbieters und ggf. werden von diesem Cookies gesetzt.

© Beitragsbild 1 und Vorschaubild: vined mind, Pixabay (https://pixabay.com/de/photos/frau-m%C3%A4dchen-meditieren-8563442/)

© Beitragsbild 2: Nataliya, Pixabay (https://pixabay.com/de/photos/kaffee-caf%C3%A9-ferien-trinken-tisch-7121939/)

© Titelbild: Silvia, Pixabay (https://pixabay.com/de/photos/wald-bäume-blätter-herbst-4579864/)