

SONDER-
 NEWSLETTER
 ZU CORONA

Psychologische Hilfe in
 herausfordernden Zeiten

HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 17 | 2020



Liebe Leserinnen und Leser!

seit wenigen Wochen erleben wir eine sehr dynamische Entwicklung der Corona-Pandemie. Neben der Sorge um die eigene Gesundheit oder die von Angehörigen und Freunden sind es zuletzt die zunehmend strikteren Maßnahmen der „sozialen Distanzierung“, die zur Belastung werden können. Häusliche Quarantäne oder Kontaktverbote sind nicht nur aus psychologischer Sicht sicherlich Ausnahmesituationen.

Aber auch für Ausnahmesituationen gibt es wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen sowie mentale Strategien. Sie helfen uns, solche Situationen zu meistern.

In unserer heutigen Sonderausgabe des Newsletters stellen wir Ihnen daher einige Tipps zusammen, die Ihnen und Ihren Familienangehörigen helfen können, gut durch diese herausfordernde Zeit kommen.



Allgemeine praktische Tipps

Halten Sie eine Tagesstruktur ein

- ▶ Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen.
- ▶ Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar. Also bleiben Sie auch im Homeoffice nicht im Pyjama, sondern stehen Sie zur gewohnten Uhrzeit auf, ziehen Sie sich an, halten Sie Ihre üblichen Essens-, Schlafens- oder Arbeitszeiten ein. Dies sollte auch für Kinder und Jugendliche in den „Coronaferien“ gelten und z.B. die Lernzeiten beinhalten.
- ▶ Planen Sie Ihren Tag möglichst genau. Denn durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.
- ▶ Planen Sie fixe Tätigkeiten, um Langeweile zu vermeiden.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

- ▶ Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle.
- ▶ Seriöse und klare Informationen geben Ihnen Orientierung und Sicherheit.
- ▶ Setzen Sie sich dabei aber auch Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden E-Mails, Videos, WhatsApp-Nachrichten und Meldungen in den Sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

Bewegen Sie sich

- ▶ Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich – wissenschaftlich nachgewiesen – positiv auf unsere Psyche aus.
- ▶ Bewegung an der frischen Luft tut besonders gut. Also gehen Sie spazieren, joggen, Fahrrad fahren etc.
- ▶ Sport ist auch auf engem Raum möglich - Videos im Internet liefern dazu Anregungen und Trainingsprogramme.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte!

- ▶ Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt.
- ▶ Nutzen Sie dazu auch das Telefon und Videochats.
- ▶ Achten Sie dabei auf positive Gesprächsinhalte: „Was hat Dich heute gefreut?“



Wirken Sie Konflikten entgegen

- ▶ Durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen.
- ▶ Definieren Sie daher klar abgegrenzte Stunden, die jeder für sich allein verbringen kann.
- ▶ Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- ▶ Seien Sie nachsichtiger als sonst – sich selbst und den anderen gegenüber.
Es ist durchaus eine Herausforderung für jede Familie.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken

- ▶ Sie haben innere Ressourcen, die gespeist sind von positiven Erfahrungen in Ihrem Leben, Problemen, die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihren Stärken und Talenten, allem, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist.
- ▶ All diese Ressourcen können helfen, Krisensituationen durchzustehen.



Was tun gegen Ängste und große Sorgen?

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

Beschränken Sie Ihren Medienkonsum

- ▶ s.O.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber

- ▶ Es ist völlig normal, dass sich in einer ungewohnten Situation Gefühle wie Verwirrung, Angst oder Stress einstellen. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle sprechen zu wollen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe. Infos finden Sie am Ende dieses Newsletters.

Fokussieren Sie sich auf Positives

- ▶ Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.

Sorgen Sie für Ablenkung

- ▶ Denken und reden Sie auch über andere Themen als Corona, zum Beispiel indem Sie Dinge planen und erledigen.

Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch

- ▶ Angst und Entspannung treten nie gleichzeitig auf. Daher machen Sie Entspannungsübungen, denn diese reduzieren Ängste. Im Internet finden Sie zahlreiche Anleitungen für Entspannungsübungen.



Die Situation als Familie gut meistern

Unser Alltag ist total auf den Kopf gestellt, die Kinder sind verwirrt, sie haben keine Schule, aber auch keine Ferien. Plötzlich verbringen alle viel Zeit zuhause. Das kann schön sein, zugleich schnell zur Belastungsprobe für Partnerschaft und Familienleben werden. Ziel sollte daher sein, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollten in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein

- ▶ Überlegen Sie gemeinsam in der Familie, wie der Tag genau aufgeteilt wird: Wann wird gelernt, wann gespielt? Schreiben Sie einen transparenten Wochen- / Stundenplan.

Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer

- ▶ Durch den ausufernden Konsum von (Sozialen) Medien kann ein verzerrtes Bild der aktuellen Situation entstehen, welches ihr Kind ängstigt. Erklären Sie Ihrem Kind daher in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.

Machen Sie gemeinsame Aktivitäten

- ▶ Spielen, lesen, basteln ... Sie gemeinsam mit Ihrem Kind.
- ▶ Oder beginnen Sie Projekte, die Sie bisher immer aufgeschoben haben. Widmen Sie sich dem, wofür im Alltag sonst oft keine Zeit bleibt.
- ▶ Ermöglichen Sie Ihrem Kind dabei körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten. ▶

Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten

- ▶ Um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren, braucht jeder auch Zeit für sich. Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jeder alleine beschäftigt.

Ermöglichen Sie Kontakt zu Freunden und Klassenkameraden

- ▶ Telefon, Chatten und Videokonferenzen helfen Ihrem Kind dabei, soziale Kontakte trotz social-distancing zu pflegen.

Gehen Sie auf die Gefühle Ihres Kindes ein

- ▶ Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- ▶ Bleiben Sie selbst ruhig und ermöglichen Sie Ablenkung, Humor und Entspannung.
- ▶ Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.

Besprechen Sie regelmäßig die Lage im Familienkreis

- ▶ Richten Sie z.B. einen Familien-Mini-Krisenstab ein: Wie geht's jedem Einzelnen? Wer braucht was? Welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?



Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität etc. kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen.

Erkennen Sie Gewalt

- ▶ Gewalt zeigt sich nicht nur im Schlagen, sondern auch im Anschreien, Abwerten etc.
- ▶ Erkennen Sie auch Ihre eigenen Aggressionen.

Sprechen Sie mit jemandem darüber, was gerade passiert

- ▶ Wenn Sie merken, dass Sie selbst Aggression fühlen, dann gehen Sie auf Abstand.

Holen Sie sich Hilfe

- ▶ Sind Sie selbst Opfer von Gewalt, suchen Sie Hilfe per Telefon (siehe unten) oder rufen Sie die Polizei.

Wie geht es weiter?

Denken Sie daran, dass die Situation vorübergehen wird

- ▶ Es ist es wichtig zu wissen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird.
- ▶ Helfen Sie solange aktiv mit, Ihr Erkrankungsrisiko und das Ihrer Mitmenschen zu vermindern. Halten Sie Abstand, waschen Sie sich auch zuhause regelmäßig die Hände, husten und niesen Sie in die Armbeuge und befolgen Sie die offiziellen Maßnahmen der Bundesregierung.
- ▶ Vertrauen Sie seriösen Informationsquellen wie z.B. dem Robert Koch Institut www.rki.de.
- ▶ Freuen Sie sich über die kleinen Dinge des Lebens, wie einen Spaziergang in der Frühlingssonne oder das unbeschwerte Lachen der Kinder.
- ▶ Vielleicht bietet uns diese Situation so die Möglichkeit, zu reflektieren, was uns im Leben eigentlich wirklich wichtig ist.

Quelle: Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, www.boep.or.at

Brauchen Sie Unterstützung im persönlichen oder telefonischen Gespräch?

Dann vereinbaren Sie gerne kurzfristig einen Termin bei einer unserer Psychologinnen unter der

- 📞 Telefonnummer 0241 9901890.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Notfall-Hotlines wie z.B.

- 📞 TelefonSeelsorge 0800 1110 - 111, - 222 oder für Kinder 0800 1110 - 333.

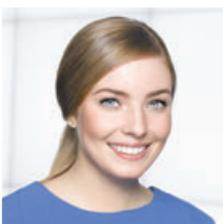
„Es gibt ein „danach“, und es liegt an uns, dass es gut wird ...“



In diesem Sinne,
Ihr **Michael Suchodoll**
mit Psychologinnen-Team



M.Sc.
Karina Klein
Psychologin



M.Sc.
Maria Rühl
Psychologin



Dipl. Psych.
Regine Vieweg
Arbeits-, Betriebs-,
Organisationspsychologie