

## **COVID-19**

### **Wie Sie die Situation seelisch gut überstehen**

Psychologische Hilfe für Menschen in Ausnahmesituationen

Die aktuelle Situation ist eine Ausnahmesituation. Die Covid-19-Situation ist eine Herausforderung für uns alle aber diese Situation wird vorübergehen.

Dieses Informationsblatt basiert auf den aktuellen Empfehlungen der WHO „Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak“ sowie auf Erfahrungen, wie sie in anderen für Menschen belastenden Situationen gemacht wurden.

Obwohl jeder Mensch anders ist, gibt es doch eine Reihe von Verhaltensweisen, die viele als hilfreich erleben. Nehmen Sie für sich das heraus, was für Sie am besten passt.

#### **Halten Sie eine Tagesstruktur ein.**

Struktur hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit.

Stehen Sie wie immer auf, ziehen Sie sich auch dann an, wenn Sie das Haus nicht verlassen, halten Sie die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein. Planen Sie Stunden des Nichtstuns/der Freizeit ebenso ein.

#### **Planen Sie Ihren Tag.**

Eine Liste mit Aktivitäten für den nächsten Tag beugt Nervosität und nächtlichem Gedankenkreisen vor und gibt ein Gefühl von Kontrolle. (Ich kann wenigstens meinen Alltag selber gestalten, bin nicht allem hilflos ausgeliefert.)

#### **Bewegen Sie sich.**

Bewegung entspannt Seele und Körper.

Sport ist auch in einer Wohnung möglich: Es gibt zahlreiche Videos zum Mitturnen im Internet.

#### **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.**

Austausch mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt ein Gefühl von Verbundenheit und Halt.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon, SMS, Whatsapp u.ä.

#### **Tragen Sie zu Ihrer Familie Sorge.**

Isolation und Quarantäne führt zu Dichtestress. Reduzieren Sie gereizte Stimmungen, indem Sie es allen Familienmitgliedern ermöglichen, sich zurückzuziehen. Planen Sie Ruhezeiten, in denen sich jedes Familienmitglied selber beschäftigt. Planen Sie gemeinsame Aktivitäten. Seien Sie geduldiger und toleranter als üblich. Krisenzeiten eignen sich nicht für die Klärung von Paar- oder Erziehungskonflikten.

Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die Situation. Sagen Sie ihm, dass die Situation lange dauern wird aber ganz sicher wieder vorbei geht. Seien Sie Ihrem Kind gegenüber geduldig, auch es hat Angst, ist verunsichert und gestresst. Sagen Sie Ihrem Kind, was *Sie* tun um sich besser zu fühlen. Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Ideen, was es tun kann um sich besser zu fühlen.

#### **Schränken Sie den Medienkonsum ein.**

Informationen helfen gegen Kontrollverlust und Hilflosigkeit. Aber: Der ununterbrochene Medienkonsum wirkt überflutend auf Gehirn und Seele und führt zu innerer Unruhe. Holen Sie sich Informationen in seriösen Medien. Lesen und schreiben Sie möglichst keine Kommentare in sozialen Medien. Konsumieren Sie am besten nur

zweimal täglich Medien. Bestimmen Sie Medienzeiten und medienfreie Zeiten.

**Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.**

Unsicherheit, Verwirrung, Angst oder Stress sind normale Gefühle in nicht normalen Situationen. Diese Gefühle sind absolut okay, aber sie sollten nicht Überhand nehmen. Versuchen Sie, bewusst Zeiten zu bestimmen, in denen Sie sich ablenken und Zeiten, in denen Sie Ihre Gefühle ausdrücken. Sie können Ihre Gefühle auch aufschreiben oder kreativ ausdrücken. Bestimmen Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden am besten Zeiten, in denen Sie über Ihre Gefühle reden und Zeiten, in denen Sie ausdrücklich nicht über die Corona-Situation oder andere Belastungen reden. Dadurch belasten Sie sich nicht gegenseitig sondern unterstützen sich gegenseitig. Machen Sie eine Liste von Dingen, die Ihnen helfen, sich abzulenken. Als sehr hilfreich haben sich zum Beispiel bewährt: Sport machen, musizieren, handarbeiten, basteln, Spiele spielen, Kreuzworträtsel, Sudoku, Mandala. Angst und Entspannung gehen nicht zusammen. Machen Sie deshalb Entspannungsübungen. Im Internet finden Sie viele Anregungen.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie *noch* machen können und nicht auf das, was Sie *nicht mehr* machen können.

Negative Emotionen sind normal. Es ist okay, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, es ist nicht okay Aggressionen auszuleben. Wenn Sie bemerken, dass Erwachsene gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes herstellen kann. Holen Sie sich anonyme Unterstützung von professionellen Institutionen, Sie finden diese im Internet.

Erinnern Sie sich selbst immer wieder daran: Die Situation wird vorübergehen!

18. März 2020

Dr. phil. Angela Zindel

Fachpsychologin Psychotherapie FSP, zertifiziert in onkologischer Psychotherapie FSP, zertifiziert in Notfallpsychologie FSP