

# Wie wir die häusliche Isolation und gleichzeitig erhöhte Arbeitsbelastung in Zeiten von Corona besser meistern können

- Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten -

Häusliche Isolation oder auch Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Für gesunde Menschen, aber insbesondere auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen, ist dies eine Herausforderung.

Die gesetzten Maßnahmen können sich auf unsere Psyche auswirken und belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation besser zu meistern.

Wir, die Psychotherapeuten der LWL Klinik Münster, haben ein Informationsblatt für Sie zusammengestellt um Sie und Ihre Angehörigen in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen.

Als Quelle diente eine wissenschaftlich fundierte Vorlage des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders. Daher sollte jede und jeder von Ihnen für sich selbst schauen, welche Empfehlungen passend sind und welche Sie übernehmen möchten.

Viele von uns kennen sich durch Ihre Profession bereits gut aus mit psychischen Herausforderungen und entsprechenden Maßnahmen; für Andere ist vielleicht etwas Hilfreiches oder Neues dabei.

Kommen Sie gut durch diese besondere Zeit,

Ihre PsychotherapeutInnen der LWL Klinik Münster

## 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 nicht im Schlafanzug bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.



### **Bewegen Sie sich!**

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



### **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie oder Telefon!**

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“



### **Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!**

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.



### **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!**

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.



### **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum. So kann es z. B. entlastend sein Push-Nachrichten auszuschalten oder zu reduzieren, um nicht in wertvoller Freizeit immer wieder an Aktuelles erinnert zu werden.

## **1. Maßnahmen gegen Ängste und Sorgen**

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

### **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!**

Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf das Coronavirus bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

### **Halten Sie sich von Panikmachern fern!**

Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zum Coronavirus zu lesen.

### **Fokussieren Sie auf Positives!**

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

### **Begrenzen Sie das Grübeln!**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.

### **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**

Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig auftreten. Machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

### **Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!**

Es ist es wichtig zu verstehen, dass der Coronaausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z. B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

## **2. Maßnahmen bei Anspannung**

Intensive Gefühle oder Stress können sich auch körperlich bemerkbar machen. Wir Menschen fühlen uns dann nervös oder unruhig. Wir sind dann angespannt. Folgende Möglichkeiten haben Sie, um ihre Anspannung kurzfristig zu reduzieren:

- Lassen Sie 1 Minute lang kaltes Wasser am Waschbecken über Ihre Unterarme laufen (Innen- und Aussenseite).
- Machen Sie Kniebeugen oder Liegestütze bis Ihre Anspannung nachlässt.
- Legen Sie sich ein Kühlakku (mit Schutzhülle) in den Nacken.
- Lutschen Sie ein Stück beliebige Brausetablette oder ein saures Bonbon.
- Machen Sie Sport oder einen Spaziergang.

### 3. Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist auch für Kinder und Jugendliche eine Herausforderung. Das besonders wichtiges Ziel in Familien mit Kindern ist es daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Kinder sind in einem hohen Maß abhängig von uns Erwachsenen. Es ist wichtig trotz eigener Belastungen auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Zeiten, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Gegebenheiten.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen umzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie Ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

Der Ortsverband Münster des Kinderschutzbund hat hierzu weitere Informationen zusammengestellt, wie wir unsere Kinder gut in der aktuellen Situation unterstützen können. Wer zu dem Thema mehr erfahren möchte, findet hier mehr dazu: <https://kinderschutzbund-muenster.de/aktuelles/>

### 4. Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter „Dichtestress“. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft, im Familienleben oder unter Kollegen entstehen. All dies kann sich in Streit entladen.

- 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 alle Familien. Sie sind kein Einzelfall.

Zu Hause:

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Machen Sie alleine einen Spaziergang.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz: Wie geht es jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?