



Hilfe zur Selbsthilfe

Übernommen aus einem Informationsblatt des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen BÖP.
Angepasst und ergänzt durch Bea Schmassmann, März 2020.

Covid-19 Massnahmen

Wie Sie die Zeit der häuslichen Isolation gut überstehen

Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten von uns noch nie erlebt haben. Diese sehr strikten wenn auch notwendigen Massnahmen des BAG wirken sich sehr einschneidend auf unser für gewöhnlich selbstbestimmtes Alltagsleben aus und können für viele Menschen sehr belastend sein.

Es gibt konkrete, wissenschaftlich erforschte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, eine Ausnahmesituation, wie wir sie momentan erleben, zu bewältigen. Aus diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen hat der BÖP (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen) ein Papier zusammengestellt, welches ich übernommen, an Schweizer Verhältnisse angepasst und teilweise ergänzt habe.

Die nachfolgend aufgeführten Massnahmen sollen in der momentan sehr herausfordernden Situation möglichst viele Betroffene in ihrer Selbsthilfe stärken. Sie sollen auch ein Verständnis für die eigenen Reaktionen und die Reaktionen der Angehörigen und Mitmenschen fördern und gleichzeitig aktive Handlungsmassnahmen anbieten, um nachteilige Auswirkungen von stark negativen Reaktionen zu vermeiden. Schliesslich sollen diese Informationen alle zusammen darin unterstützen, diese ungewohnte Ausnahmesituation möglichst gut zu überstehen.

Grundsätzlich gilt:

- Jede Person 'funktioniert' anders.
- Jede und Jeder soll die Empfehlungen übernehmen, die für sie oder ihn passen.
- Es darf auch Verschiedenes ausprobiert und wieder verworfen werden.

Allgemeine praktische Tipps

Tagesstruktur

Halten Sie eine Tagesstruktur ein. Struktur hilft gegen Chaos, ermöglicht Sicherheit sowie Kontrolle über das eigene Handeln und gibt Halt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur besteht aus vielen kleinen doch wichtigen Ritualen, die uns eine Stütze im Alltag sind. Also nicht den ganzen Tag im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Kreieren Sie auch neue Rituale, wo immer sie hilfreich sein können.

Bewegung

Bewegen Sie sich, denn Bewegung hilft gegen Stagnation auch im Kopf, hält den Geist frisch und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Auf YouTube und im Internet finden Sie zahlreiche Anregungen und Trainingsprogramme, die auch auf engem Raum und mit den zuhause verfügbaren Mitteln möglich sind. Diese werden gerade jetzt von Yoga-Lehrerinnen / Personal-Trainern angeboten, welche ihren Trainingsraum wegen Covid-19 schliessen mussten. Jede Bewegung und sportliche Betätigung hält den gesamten Körper und noch mehr den Geist aktiv und fit.

Soziale Kontakte

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon, Face Time, Skype oder ähnliche Kanäle. Die Verbundenheit mit der Familie und/oder dem Freundeskreis gibt Halt. Unterhalten Sie sich über positive Dinge, die Frühlingsanzeichen in der Natur, was Sie heute besonders gefreut hat oder was Ihnen gut gelungen ist.

Ressourcen

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken, Ressourcen und Kraftquellen, die Ihnen helfen können, Krisensituationen zu überstehen. Ihre Ressourcen enthalten alles, was Sie ausmacht und was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme und schwierigen Erlebnisse, die Sie schon überwunden und gelöst haben. Ihre persönlichen Ressourcen sind Ihre Talente, Stärken, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Neigungen und Leidenschaften, die Ihnen Energie und Zufriedenheit geben. Aktivieren und nutzen Sie diese.

Tages-Planung

Planen Sie Ihren Tag, denn Planen und geplantes Handeln beugen Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln ist man einer Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern gestaltet diese aktiv. Planen Sie auch *Zeiten fürs Alleinsein* und *Zeiten fürs Miteinandersein* ganz bewusst in den Tagesablauf ein.

Medienkonsum

Konsumieren Sie Medien gezielt und bewusst, wählen Sie beschränkte Zeiträume für die Information über wenige und seriöse Medien. Klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit, Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle oder beängstigende Fantasien. Vermeiden Sie jedoch ununterbrochenen Medienkonsum und gönnen Sie sich ganz bewusst auch Medienfreie Zeiten.

1. Maßnahmen gegen Ängste und große Sorgen

In diesen aussergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und zu bisher auch bei sich selbst nicht bekannten, ungewohnten Emotionen und Reaktionen kommen. Das ist ganz normal, denn es braucht Zeit, um sich an die neuen Situationen und Herausforderungen zu gewöhnen.

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum.**

Gestalten Sie den Medienkonsum bezüglich Covid-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Sich immer wieder mit erschütternden Bildern, Zahlen und Schilderungen zu konfrontieren, ist meist wenig unterstützend, sondern eher belastend.

- **Halten Sie sich von Panikmachern fern.**

Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, Emails, Videos, WhatsApp-Infos und Meldungen auf sozialen Medien zu Covid-19 zu lesen.

- **Fokussieren Sie auf Positives.**

Es beruhigt und stabilisiert, wenn Sie die Aufmerksamkeit auf positive Erlebnisse und Gesprächsinhalte mit Bezugspersonen ausrichten. Schauen Sie sich Urlaubsfotos oder Bilder von schönen Erlebnissen an und lassen Sie die wohltuenden Gefühle aus diesen Erinnerungen aufleben.

- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.**

In dieser ungewohnten (Stress-)Situation haben wir alle sehr verschiedene Emotionen, wie Verwirrung, Angst, Ärger, Sorge oder auch Trauer. Diese Gefühle sind in einer solchen Situation absolut normal, doch kann man auch von ihnen überschwemmt werden. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, um Ihre Gefühle wahrzunehmen, diese auszudrücken und damit auch etwas abzulegen. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf, stellen Sie sie kreativ dar, zb in Modelliermasse, einem Bild, in Musik / Gesang...

- **Reden Sie über Ihre Gefühle.**

Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Ist dies im näheren Umfeld nicht möglich, holen Sie sich professionelle Hilfe, zb bei einer Psychotherapeutin, einem Seelsorger, bei der Dargebotenen Hand (s. unten).

- **Versuchen Sie, möglichst wenig zu Grübeln.**

Grübeln ist eine häufige Strategie im Umgang mit einer Stresssituation, da wir uns automatisch darum bemühen, die Situation lösen zu können, und sie deshalb analysieren und ergründen möchten. Wenn eine Lösung nicht unmittelbar möglich ist und die Gedanken weiter unaufhörlich um ein Problem kreisen, erschwert dies entspanntere Phasen und hält den Stress auf einem hohen Level. Überlegen Sie sich daher Tätigkeiten, welche Sie angehen können, wenn Sie ins Grübeln kommen. Widmen Sie sich einer Lieblingstätigkeit, machen Sie etwas Wohltuendes, zb Backen, Nähen, Musikhören oder eine genussvolle Körperpflege. Schreiben Sie sich diese bereits vorausschauend auf, um im Stress als Gedächtnisstütze auf diese Liste zurückgreifen zu können.

- **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch.**

Machen Sie einfache Entspannungsübungen, da diese helfen Ängste zu reduzieren.

Beispielsweise setzen Sie sich bequem hin und beobachten einige Minuten lang einfach Ihren eigenen Atem, wie er ganz normal funktioniert, mal tiefer mal weniger tief, Ihren Oberkörper ausfüllt und wieder zusammensinken lässt – lassen Sie aufkommende Gedanken einfach vorüberziehen, wie Wolken am Himmel – und beobachten Sie wieder Ihren Atem...

Oder sie schauen einfach vor sich hin, beobachten den Flug eines Vogels, die Bewegungen der Pflanzen im Wind, die geschäftigen Wege einer Ameise, die Farben des Frühlings....

Sie finden auch im Internet zahlreiche Anleitungen für Entspannungsübungen.

- **Denken Sie daran, diese Ausnahme-Situation wird vorübergehen.**

Planen Sie Aktivitäten und wohltuende Unternehmungen, die Sie nach dem Überstehen dieser schwierigen Zeit tun werden.

2. Maßnahmen gegen Langeweile

Diese Situation, in der viele nicht wie gewohnt zur Arbeit gehen oder ihre vertrauten Freizeitbeschäftigungen pflegen können, gibt uns ungewöhnlich viel Zeit und es kann Langeweile entstehen. Wichtig ist es deshalb, sich eine Tagesstruktur zu schaffen und sich Ziele zu setzen, die auch jetzt erreicht werden können.

- Nehmen Sie sich täglich einige kleine Arbeiten vor. Beispielsweise Dinge, die Sie in der Wohnung schon länger verändern wollten, oder starten Sie kleine Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben.
- Planen Sie täglich ein Highlight, auf das Sie sich freuen können.
- Bleiben Sie via Telefon, Skype oder Email in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Themen aus, freuen Sie sich und lachen Sie gemeinsam über lustige, genussvolle Erlebnisse und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit, wenn Sie wieder zusammen unterwegs sein können.

3. Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Die häusliche Isolation ist eine grosse Belastung für alle. Nun ist nicht die Zeit, möglichst Vieles in der Familie zu verändern oder zu optimieren. So stehen nicht die Umsetzung von diversen Erziehungsmassnahmen der Kinder oder die Konfliktbewältigung in der Partnerschaft im Vordergrund, sondern das Ziel soll sein, diese Zeit für alle möglichst wohltuend und stressfrei zu bewältigen.

- Halten Sie möglichst die gewohnte Tagesstruktur gerade auch mit den Kindern ein.
- Planen Sie Arbeits-, Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klare Zeiten, in denen sich jede und jeder allein beschäftigen soll/darf.

- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten/-orte und Wohlfühlorte.
- Ermöglichen Sie den Kindern vielseitige körperliche Betätigung, im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Besprechen Sie gemeinsam Ideen und vereinbaren Sie Regeln, wie die Zeit bestmöglich ausgefüllt werden kann.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die Zeiten für Fernsehen, Handy oder Computer.
- Erklären Sie den Kindern altersgerecht die aktuelle Situation, auch dass dies für Sie ebenfalls eine neue Situation ist, welche Sie nun gemeinsam und mit Zuversicht überstehen werden.
- Die Kinder brauchen gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit. Akzeptieren Sie, wenn sie mehr Nähe suchen, und kommen Sie diesem Bedürfnis nach - ohne sie abzuwerten («du wirst ja wieder ein Baby?»).
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmassnahmen umzusetzen. Motivieren und stärken Sie die Kinder durch positiven Zuspruch und Bestärkung von konstruktivem oder auch eigenverantwortlichem Verhalten.

4. Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

In dieser Zeit, da wir auf engem Raum zuhause bleiben müssen, können gerade dadurch vermehrt Stress, Spannungen und Konflikte im Familienleben oder in der Partnerschaft entstehen. Wenn längere Zeit weder Abstand genommen werden kann noch sonst gewohnte Bewältigungsstrategien möglich sind, kann sich dies in Streitereien bis hin zu Gewalthandlungen entladen.

- Definieren Sie klar reservierte Zeiten, die jede Person für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern auch Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie aufkommenden Ärger möglichst rasch an, bevor die Situation allzu schwierig wird und droht zu eskalieren.
- Machen Sie auch allein Spaziergänge um den Häuserblock oder durch den Wald.
- Planen Sie eine tägliche Familien-Konferenz. Geben Sie beispielsweise einen kleinen Gegenstand (Herzstein oder anderes) in die Runde. Jedes Familienmitglied hat dann Redezeit, wenn es den Gegenstand in der Hand hält und die anderen hören zu. Wie geht es jedem einzelnen Familienmitglied? Wer braucht was? Ideen und Wünsche, die Sie im Anschluss gemeinsam diskutieren möchten?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber. Die Situation ist für alle Familienmitglieder aussergewöhnlich und eine Herausforderung für alle.
- Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe.

5. Maßnahmen gegen Gewalt

Die räumliche Enge, mangelnde Rückzugsmöglichkeiten, zu wenig Raum für Intimität, dies alles kann zu Aggression bis zu Gewalthandlungen führen. Wenn eine spannungsgeladene Situation entsteht, steuern Sie einer Eskalation bewusst und aktiv entgegen.

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt.**

Gewalt zeigt sich in vielfältigen Formen, diese reichen von Anschreien, Abwerten, Ignorieren des Gegenübers bis hin zu körperlicher Gewalt. Seien Sie auch sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind und handgreiflich oder roh werden könnten.

- **Reden Sie / Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung.**

Telefonieren Sie mit einer vertrauten Person und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen.

- **Verschaffen Sie sich und den anderen Abstand.**

Ziehen Sie sich zurück, gehen Sie in ein anderes Zimmer, unternehmen Sie einen Spaziergang um den Block oder in die Natur. Atmen Sie tief durch.

- **Leben Sie Gewalt nicht aus.**

Negative Emotionen, Anspannungen und Aggressionen sind in solchen Ausnahmesituationen völlig normal. Es ist nicht schlimm aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es dann, wenn man sie auslebt.

- **Wenn Gewalt passiert, reden Sie.**

Wenn Sie merken oder die Befürchtung haben, dass andere Personen zuhause gewalttätig werden – insbesondere gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Zeigen Sie damit, dass Sie es sehen und Sie dies, bei allem Verständnis für die schwierige Situation, nicht tolerieren und Gewalt nicht in Ordnung ist. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, welche jetzt einen Schutz für das betroffene Kind oder auch die betroffene erwachsene Person ermöglichen kann. Lassen Sie sich dabei auch unterstützen, über ein Nottelefon für Eltern, Kinder oder über einen psychosozialen Dienst (siehe Adressliste unter Pkt.6).

- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind.**

Wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind, holen Sie sich Hilfe. Es ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben, denn auch in der momentan isolierten Situation ist Hilfe möglich. Holen Sie sich bei Freunden oder bei einer Telefonberatung Unterstützung, bei massiver Gewalt auch von der Polizei.

- **Holen Sie sich unbedingt frühzeitig Hilfe.**

Warten Sie nicht zu, bis es zu spät ist und eine angespannte Situation eskaliert. Denn in einer solch aussergewöhnlichen Lage ergibt es sich in der Regel nicht 'einfach wieder von selbst'.

Die aufgeführten Massnahmen gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen und vor allem gegen Konflikte helfen Ihnen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, welche in dieser dauerhaft angespannten und beengten Situation entstehen können,...

... bevor diese sich in Gewalt entladen.

6. Adressen

Elternnotruf www.elternnotruf.ch	Telefon Email	0848 35 45 55 24h@elternnotruf.ch
Frauennottelefon Winterthur www.frauennottelefon.ch	Telefon Email	052 213 61 61 info@frauennottelefon.ch
Mannebüro http://mannebuero.ch	Telefon Email	044 242 08 88 info@mannebuero.ch
Pro Juventute für Kinder und Jugendliche http://feel-ok.ch	Telefon Chat Email	147 147.ch beratung@147.ch
Dargebotene Hand	Telefon	143
SOS-Beratung SRK Zürich	Telefon	044 360 28 53
Polizei	Telefon	117