

# CORONA-VORSORGE.

## VOM GUTEN LEBEN IN SCHWIERIGEN ZEITEN ...



### DAS HILFT!

## Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit, häuslicher Isolation oder Quarantäne

Ausgangsbeschränkung und Quarantäne sind ungewohnte Lebenssituationen für die wir keine gewohnten Verhaltensmuster haben. Wir müssen eine enorme Anpassungsleistung erbringen, um mit diesen neuen Herausforderungen umzugehen. All das kann schnell zu einer **massiven Belastungsprobe** für Körper und Psyche werden. Belastung bedeutet Stress. Sind wir gestresst, wird unser Immunsystem geschwächt.

Es gibt wissenschaftlich erforschte und **bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien**, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation gut zu meistern.

Die **Psychologenkammer Bozen** hat mit dem **Forum Prävention** und dem **Südtiroler Sanitätsbetrieb** im Rahmen des landesweiten Hilfsnetzwerkes Psyhelp Covid 19 dieses Informationsblatt erstellt, um Sie darin zu unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. **Diese Empfehlungen ersetzen kein professionelles Hilfsangebot.**

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### ANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

#### 1. Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

Verlässliche Informationsquellen vermindern Stress. Vermeiden sie zwanghafte Suche nach Informationen und schützen sie sich vor „die auf uns einprasselnden“ neuen Nachrichten. Halten sie sich nur an zuverlässige Quellen und leiten sie nur zuverlässige Informationen weiter. So gewinnen sie die Informationen, welche für Ihre Sicherheit notwendig sind und schützen sich gleichzeitig vor einem ununterbrochenen „Fluss“ aus beängstigenden Meldungen.

#### 2. Bewahren Sie ihre Tagesstruktur und planen Sie Ihren Tag

Versuchen Sie auch in dieser Ausnahmesituation so weit möglich in ihrem gewohnten Ablauf zu bleiben. Das gibt Sicherheit und Struktur. Stehen Sie zu gewohnten Zeiten auf, erledigen Sie zunächst Ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollen Sie zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Das ist vor allem für Kinder sehr wichtig. Planen Sie ihr Handeln, dies beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

#### 3. Bleiben Sie im Kontakt

Es ist wichtig mittels Telefon, Chats und Videotelefonie weiterhin regelmäßige soziale Kontakte zu pflegen. Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen. Das Thema COVID-19 sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, welche Themen guttun. Augenkontakt reduziert Stresshormone, deswegen sollte man nach Möglichkeit nicht allein unter Quarantäne stehen. Auch Videoanrufe können helfen.

#### 4. Verhalten Sie sich bei Lagerkoller und Streit lösungsorientiert

In derartigen Extremsituationen kann es auch zu Konflikten kommen – zum sogenannten Lagerkoller. Bevor die Lage eskaliert, sollten Sie die Notbremse ziehen, indem Sie sich nicht gegenseitig beleidigt anschweigen, sondern den Konflikt anerkennen und verstehen, dass die aktuelle Situation ein schlechter Kontext ist, um ihn auszudiskutieren. Im Idealfall legt man den Streit bei, um sich später in geordnetem Rahmen damit zu befassen. Einigen Sie sich auf kurzfristige vorläufige räumliche Trennung, auf spätere Wiederannäherung, auf gemeinsame Tätigkeiten. Schaffen Sie sich aber auch Rückzugsmöglichkeiten.

#### 5. Atmen Sie durch und bewegen Sie sich

Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen, und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Auch Entspannungsübungen sind ein guter erster Schritt für unsere Psyche. Wir wissen, wer entspannt ist, sieht Dinge klarer. Stress und negative Emotionen werden besser verarbeitet, wenn wir zur Ruhe kommen. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### ANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

6.

#### **Tun Sie Dinge, die Sie gern tun und die Ihnen gut tun**

Gehen Sie Aktivitäten nach, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen guttun. Lesen, Gartenarbeit, ein Bad nehmen, gut Essen und noch viel mehr. Erledigen Sie Dinge, für die Sie sonst nie Zeit haben und führen Sie bewusst positive Aktivitäten durch. Sie wissen am besten, was Ihnen Freude macht.

7.

#### **Aktivieren Sie ihre Ressourcen**

Suchen Sie sich Dinge, die Ihnen Mut machen: z.B. Sätze, die Sie selbst und die Familie beruhigen und Ihnen Sicherheit geben, wie: „Zusammen schaffen wir das!“. Sagen Sie sich die eigenen Stärken laut vor. In Krisensituationen wird das Augenmerk oft automatisch auf Ängste und das, was nicht funktioniert, gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und die eigenen Stärken in den Blick zu nehmen, zu denken, auszusprechen, auch vor anderen zu loben. Selbstlob duftet.

8.

#### **Pflegen Sie Humor**

Humor ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit. Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.

### DAS HILFT BEI ÄNGSTEN UND SORGEN

#### **Sprechen Sie Gefühle aus**

Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. In solch gefühlsbestimmten Zeiten sollten Sie keine wichtigen Entscheidungen treffen. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen.

#### **Unterbrechen Sie das Gedankenkarussell**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress und soll Lösungen finden helfen. Sich ständig den eigenen negativen Gedanken zu widmen, kann aber sehr schädlich sein. Versuchen Sie deshalb, aus dem Gedankenkarussell auszubrechen und das Grübeln zu stoppen. Sagen Sie sich, „Stopp, da denke ich nicht weiter. Ich denke... an den letzten Urlaub (wenn er gut war)“. Am besten gelingt das, indem Sie nicht bloß anderes denken, sondern etwas tun, das Sie auf andere Gedanken bringt (Kochen, Hausarbeit, jede Routine ist geeignet).

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### DAS HILFT BEI ÄNGSTEN UND SORGEN

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

Es ist wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch vorübergehen wird. Tun Sie alles, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Dinge, die Sie nach dem Überstehen der Situation angehen möchten.

#### **Schämen Sie sich nicht, Hilfe zu holen**

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie den Eindruck haben, es alleine nicht zu schaffen, sondern suchen Sie fachliche Hilfe. Psycholog/inn/en und Psychiater/innen sind mit diesen Problemen vertraut und können Sie mit kompetenter Hilfe unterstützen.

### LANGeweile AUSKOSTEN

Wenn die Arbeit wegfällt und die angefallenen Tätigkeiten erledigt sind, haben Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit. Auch in diesem Fall kann es hilfreich sein, sie so einzuteilen, dass sie nicht mehr so unendlich lang und eintönig erscheint.

- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Erlebnisse und Erfahrungen aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach den Maßnahmen.
- Planen Sie ein Highlight pro Tag, auf das sie sich freuen können.
- Definieren Sie täglich 7 Fixpunkte (Frühstück, Hirnjogging, Mittagessen, Übungsstunde für zu verbessernde Leistungen, Genussmoment, Abendessen, Schlafenszeit).
- Üben Sie sich täglich 15 Minuten im „dolce far niente“, im bewussten Nichtstun.
- Akzeptieren Sie die Augenblicke von Leere und Frustration.
- Starten Sie „Projekte“, die Sie bisher aufgeschoben haben. Besondere Arbeiten können jetzt erledigt werden, große und kleine (z.B. Keller aufräumen, Bücher neu sortieren, Musiksammlung begutachten).
- „Geduld und Zuversicht“ kann eine hilfreiche Haltung sein.

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### ALKOHOL: WENIGER IST JETZT MEHR!

Wer Alkohol trinkt, um Probleme, Stress oder Angst zu lindern, kommt in einen Teufelskreis. Es mag für sehr kurze Zeit eine Erleichterung wahrnehmbar sein, aber der erwünschte Effekt ist nicht von Dauer. Übermäßiger Alkoholkonsum hat negative Folgen: die Gewaltbereitschaft erhöht sich, Risiken werden falsch eingeschätzt, das Immunsystem wird geschwächt, die Qualität des Schlafes reduziert sich. Die These „Alkohol tötet das Virus“ ist zudem sehr verbreitet. Gemeint ist dabei natürlich hochprozentiger Alkohol zur äußeren Desinfektion, kein Trinkalkohol.

- Auch in dieser Zeit gilt, umso weniger Alkohol umso besser.

### UMGANG MIT KINDER UND JUGENDLICHEN

Es ist sehr wichtig, auch und gerade die Kinder zu schützen: Kinder sollten auf keinen Fall angstmachenden Meldungen ausgesetzt werden. Begegnen Sie Ihren Fragen offen, besprechen Sie in Ruhe, was sie beschäftigt oder beunruhigt. Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation. Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

#### DAS HILFT GUT DURCH DIESE ZEIT ZU KOMMEN

- Bleiben Sie selbst ruhig, Angst ist ansteckend
- Lassen Sie sich von den Fragen der Kinder leiten und antworten Sie kindgerecht und ehrlich
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis nach
- Halten Sie nach Möglichkeit die gewohnte Tagesstruktur ihrer Kinder aufrecht
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten
- Ermöglichen Sie soziale Kontakte via Telefon und Internet

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### UMGANG MIT KINDER UND JUGENDLICHEN

- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten und ermöglichen Sie Spiel und Ablenkung
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Ermöglichen Sie sich und den Kindern einen vereinbarten Rückzug, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer
- Überwachen und limitieren Sie den Medienkonsum zu COVID- 19
- Beobachten Sie das Verhalten ihrer Kinder, heben Sie günstiges Verhalten in der Krise hervor und loben Sie Ihre Kinder häufiger als früher.

### VORBEUGEN UND LÖSEN VON KONFLIKTEN

- Vor allem wenn die Räumlichkeiten eng sind und Garten oder Terasse fehlen, kann ein sogenannter „Dichtestress“ entstehen. Durch die ungewohnt lange gemeinsame Zeit treten schwierige Situationen in der Partnerschaft oder im Familienleben auf. Gewohnheiten können plötzlich schwerfällig erscheinen, was bisher funktioniert hat bekommt negative Wendungen, wo man sich bisher verstanden hat entstehen Spannungen und die Geduld kommt abhanden. All dies kann sich in Streit entladen, bis hin zu emotionalen und physischen Gewalthandlungen.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten, gegebenenfalls gestaffelt bei mangelnden Räumlichkeiten.
- Machen Sie einen täglichen Familienrat, wo individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Ideen geäußert werden. Jeweilige Befindlichkeiten und Stimmungslagen können auch angesprochen werden. Betonen Sie das, was bereits gut läuft.
- Sprechen Sie eigene Bedürfnisse, Grenzen und höflich Ihren Ärger aus, noch bevor Situationen eskalieren. („Mich ärgert ein Verhalten von dir in dieser bestimmten Lage, vielleicht liegt es auch an mir“ ist anders als „Du bist ein unverbesserlicher Egoist“.)
- Machen Sie sich Ihre eigene Gefühlslage bewusst. Auch „unangenehme“ Gefühle wie Ärger und Wut verdienen es wahrgenommen und vorsichtig geäußert zu werden.

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### VORBEUGEN UND LÖSEN VON KONFLIKTEN

- Versuchen Sie unterschiedliche Strategien im Umgang mit diesen Gefühlen: Liegestützen oder Klimmzüge bei offenem Fenster, eine Entspannungsübung, Autogenes Training, Atemmeditation. - alles was Sie entspannt und auf angenehme Gedanken bringt, kann unterstützen.
- Seien Sie geduldiger, nachsichtiger und milder als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber.
- Gönnen sie sich was Besonderes, am besten in Absprache mit ihren Liebsten.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf.

### GEWALT ENTGEGENSTEUERN

Die derzeitigen Lebensbedingungen und damit einhergehende Unsicherheiten können eine Reihe „unangenehmer“ Gefühlszustände und Konflikte auslösen. Bevor Gewalt zum Ventil für diese Gefühlszustände wird, müssen Sie aktiv gegensteuern. Gewalt kann sich körperlich (Schlagen, Treten, Schubsen, Halten, Fixieren, sexuell missbrauchen) und emotional (Beschimpfen, Beleidigen, Bedrohen, Ignorieren) ausdrücken.

Spitzt sich ein Konflikt zu, tragen bestimmte Verhaltensweisen zu einer Beruhigung der Situation bei:

- Erkennen Sie Bedürfnisse und Gefühle. Fragen Sie sich selbst, welche Gründe für die Aufregung verantwortlich sein können und formulieren Sie dazu vorsichtig Fragen nach dem Zweck (z.B. Was ist passiert? Wozu ist das gut? Wem nützt das eigentlich?), vermitteln Sie Verständnis für die Aufregung (z.B. ok, das ist ärgerlich, das kann ich verstehen.), versuchen Sie Alltagsrituale zu aktivieren und machen Sie Angebote (z.B. Lass uns bei einem Kaffee darüber sprechen.), begegnen Sie dem Gegenüber mit Respekt. Höflichkeit ist wichtiger als freundschaftliches Verhalten, das vom Gegenüber (noch) nicht gewünscht wird.
- Erkennen Sie erste Anzeichen einer möglichen Eskalation: Anspannung, Unmut, Gereiztheit des Gegenübers

# CORONA-VORSORGE.

## DAS HILFT!



### GEWALT ENTGEGENSTEUERN

- Versuchen Sie sich selbst zu beruhigen: Atmen Sie bewusst und tief ein und aus, vermeiden Sie Panik und Hektik.
- Denken Sie an Ihre eigene Sicherheit: Stellen Sie sich der Person nicht frontal entgegen, halten Sie Abstand, gehen Sie nicht auf sie zu, vermeiden Sie Körperkontakt.
- Achten Sie auf Ihre Körpersprache: Vermeiden Sie hektische und ausladende Bewegungen, starren Sie die Person nicht an (ohne den Blick vollkommen abzuwenden), sprechen Sie klar und nur so laut wie nötig.
- Lassen Sie sich nicht provozieren, ignorieren Sie Beschimpfungen, widersprechen Sie nicht, bleiben Sie sachlich.
- Vermeiden Sie provokative Angriffe und Beleidigungen, verzichten Sie auf Warnungen, drohen Sie keine Konsequenzen an, beschämen oder kritisieren Sie das Gegenüber nicht.
- Sind Sie in einer Situation, in der Sie oder andere Anwesende möglicherweise gefährdet sind, verlassen Sie den Ort und **suchen Sie Schutz** (bei Nachbarn, Passanten, Polizei)
- Sobald Sie merken, dass Sie selbst anderen gegenüber aggressiv oder gewalttätig werden, suchen Sie nach Strategien um Ihre **Mitmenschen zu schützen**: Verlassen Sie „riskante“ Situationen unmittelbar und versuchen Sie sich zu beruhigen (versuchen Sie bewährte Strategien einzusetzen: atmen Sie tief durch, trinken Sie etwas, bewegen Sie sich, rufen Sie eine/n Freund/in an usw.).
- Scheuen Sie nicht, auch in solchen Situationen Fachpersonen zu kontaktieren.
- **Frauen, die häuslicher Gewalt ausgesetzt** sind, erleben derzeit eine besondere Belastungs- und Risikosituation. Beratung und Unterstützung können Sie kostenlos und anonym bei Einrichtungen für Frauen in Gewaltsituationen erhalten.