

# LIA\_tipp

## Pandemie – Psyche stärken in schwierigen Zeiten.

**Kontaktbeschränkungen, Maskenpflicht, Abstand halten: Das Leben in der aktuellen Coronavirus-Situation ist für viele Menschen psychisch sehr belastend. Wir müssen mit Einschränkungen leben, unser Verhalten ändern und lernen, mit bislang unbekanntem Ängsten und Sorgen fertig zu werden. Durch die Einschränkung der sozialen Kontakte kann die Psyche auf die Probe gestellt werden. Jeder Mensch geht anders mit dieser Situation um.**

Während die einen die Möglichkeit sehen, lange Liegengebliebenes aufzuarbeiten, fühlen sich andere in den eigenen vier Wänden eingesperrt oder haben volle Schreibtische im Home Office bei gleichzeitiger Kinderbetreuung. Plötzlich bemerkt man, wie einsam man sich an manchen Tagen fühlt und allein das Telefonieren mit Familie, Freunden und Bekannten reicht nicht aus, um den Wunsch nach sozialen Austausch zu erfüllen. Umgekehrt kann auch das ständige Zusam-

menleben mit der Familie ohne genügend Rückzugsmöglichkeiten belastend sein, denn wenn Menschen längere Zeit „aufeinander hocken“, kann es zu Aggressionen und Konflikten kommen. Hinzu können Existenzängste kommen, etwa durch den Verlust der Arbeit oder des eigenen Geschäfts. Nicht nur die Angst vor dem Virus verbreitet sich, sondern auch die Angst vor der Zukunft.



# LIA\_tipp

Was kann uns dabei helfen, in diesen Zeiten nicht den Kopf zu verlieren?

Ein paar ausgewählte Tipps finden Sie hier – sie werden auf [www.lia.nrw](http://www.lia.nrw) fortlaufend aktualisiert:

## ■ Über Sorgen und Ängste reden – anderen zuhören

Viele Menschen wissen nicht, wie und wann es weitergeht, ob sie noch einen Job haben oder sich und ihre Familie finanzieren können. Gespräche mit Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn oder Seelsorgerinnen und Seelsorgern können genutzt werden, um über Ängste und Sorgen zu sprechen. Selbst wenn es uns gut geht, sollten wir überlegen, ob es Personen in der Umgebung gibt, die von Ängsten und Einsamkeit betroffen sind. Diesen Menschen hilft es schon, Unterstützung und Hilfe angeboten zu bekommen und ein „offenes Ohr“ für sie zu haben. Reden hilft, Probleme zum Ausdruck zu bringen, diese besser verstehen und verarbeiten zu können und gemeinsam Lösungen zu finden. Es tut gut, sich „etwas von der Seele zu reden“. Auch verständnisvolles Zuhören signalisiert „Uns geht es ähnlich, aber gemeinsam schaffen wir das!“

## ■ Den Tag strukturieren

Eine stabile Tagesstruktur vermittelt Sicherheit und Normalität. Routinen und feste Rituale helfen uns, ungewohnte Situationen besser zu bewältigen. Das gilt besonders, wenn mehrere Personen in den eigenen vier Wänden isoliert sind. In diesem Fall ist es wichtig, Regeln zu vereinbaren und einzuhalten, z. B. wer wann und wie lange das Badezimmer benutzen darf.

## ■ Kontakt mit anderen halten

Die Nutzung des Telefons oder anderer Kommunikationsmöglichkeiten wie Chats, E-Mail oder Videoanrufe, sind gute Wege raus aus der Einsamkeit und Isolation. Vieles lässt sich aber auch ohne Reden ausdrücken: Es kann uns und anderen schon helfen, beim Spaziergang jemandem ein freundliches Lächeln zu schenken oder durch Handzeichen und Kopfnicken nett in der Öffentlichkeit miteinander umzugehen. Dadurch signalisieren wir Verständnis und Mitgefühl und das stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

### Hilfsangebote:

■ Corona: Psychologische Beratung – BDP e.V.:  
0800 777 22 44

■ Telefonseelsorge:  
0800 111 0 111 / 222

■ Infotelefon Depression:  
0800 33 44 533

■ Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:  
08000 116 016

■ Hilfetelefon Gewalt an Männern:  
0800 1239900

■ Kinder- und Jugendtelefon:  
0800 111 0 333

Eine Übersicht über viele weitere Angebote gibt es beim Aktionsbündnis Seelische Gesundheit:  
<https://deinkopfvollerfragen.de/wo-finde-ich-hilfe-in-der-krise/>

# LIA.tipp

## ■ Sozial verhalten und Hilfe anbieten

Andere Menschen zu unterstützen und Hilfe anzubieten ist nicht nur eine nette Geste. Solche sinnvollen Tätigkeiten rufen auch bei uns selbst positive Gefühle hervor und können uns ein wenig ablenken. Nicht nur Personen, die zur Risikogruppe gehören, benötigen Hilfe. Derzeit werden insbesondere Menschen in „systemrelevanten“ Berufen, z. B. in der Pflege oder in den Lebensmittelgeschäften als „Heldinnen und Helden“ beschrieben. Obwohl es schön ist zu hören, „Du bist meine Heldin“ oder „Du bist mein Held“, sollten wir nicht vergessen, dass „diese Heldinnen und Helden“ Menschen sind, die ihr Bestmögliches tun und an ihre Grenzen stoßen können. Umso wichtiger ist es, diesen Menschen unsere Unterstützung anzubieten und ihnen im Alltag Anerkennung und Respekt entgegenzubringen. Am Ende können wir, mit dem richtigen Verhalten, alle heldenhaft sein.

## ■ Mit der Nachrichtenflut umgehen – sich nicht verrückt machen lassen

Fernseh- oder Radiosender, Zeitungen und soziale Medien, sie alle berichten über dasselbe Thema: COVID-19 und dessen Auswirkungen. Das es hierdurch zu negativen Emotionen kommt, ist nicht verwunderlich. Dennoch sollten wir nicht in Panik und Hysterie verfallen, sondern versuchen, einen „klaren Kopf“ zu behalten. Daher kann es hilfreich sein, die Informationsflut einzudämmen. Sinnvoll ist es z. B., ein oder zwei Uhrzeiten am Tag festzulegen, an denen man sich aus einer seriösen Quelle die aktuellen Informationen zum Thema anhört oder anschaut.

## ■ Kontrollverlust entgegenwirken

Vieles was im Alltag als selbstverständlich galt, ist plötzlich nur noch eingeschränkt möglich. Das kann dazu führen, dass wir ein Angstgefühl entwickeln, uns hilflos und ohnmächtig fühlen. Wichtig ist, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen und sich nicht von ihnen bestimmen zu lassen. Wenn man den Grund dieser Gefühle versteht, ist es einfacher Lösungen für Probleme zu finden. Informationen und Erklärungen aus seriösen Quellen können ebenfalls helfen, uns zu beruhigen und die Situation realistischer einzuschätzen.

## ■ Frische Luft

Wir müssen zum Glück nicht den ganzen Tag in den eigenen vier Wänden verbringen. Es tut dem Körper und der Seele gut, an die frische Luft zu gehen. Spaziergänge im Grünen sorgen für Bewegung, wirken beruhigend und bringen Abwechslung in den Alltag.

## ■ Bewegung und Sport

Bewegung und Sport sind nicht nur eine gute Abwechslung für den derzeitigen Alltag, sondern tragen auch zum Stressabbau bei. Körperliche Betätigung hält uns fit, stärkt das Immunsystem und macht den Kopf frei.

## ■ Zukunftspläne schmieden

Wir können uns bereits jetzt überlegen, was wir gerne machen möchten, wenn sich die Rahmenbedingungen wieder verändern. Den nächsten Urlaub oder ein neues Hobby zu planen gibt uns nicht nur ein Gefühl der Sicherheit, sondern auch der Freude und Hoffnung.

## ■ Zeit sinnvoll nutzen

Wenn man sich wünscht, dass die Zeit schnell vorübergeht, kann das Warten sehr lang werden. Daher sollte diese Zeit bewusst für sich genutzt werden. Nichts tun und „abschalten“ kann eine bewusste Beschäftigung sein. Sinnvoll ist es, seine Gedanken zu ordnen und zu reflektieren. Nützlich ist es auch, neue kreative Ideen und/oder Hobbies zu entwickeln und umzusetzen, denn Kreativität steigert das Wohlbefinden. Die Zeit kann ebenfalls dafür genutzt werden, lange vor sich hergeschobenes zu erledigen, wie beispielsweise die eigene Wohnung „auf Vordermann zu bringen“ oder persönliche Unterlagen zu sortieren und auszumisten.

# LIA.tipp

## Weitere Informationen und Hilfsangebote von Verbänden und Institutionen:

- Der „Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.)“ bietet eine besondere Form der psychologischen Beratung an: die BDP-Corona-Hotline. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP.
  - Die Hotline (0800) 777 22 44 ist täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr geschaltet.
  - [www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html](http://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html)
- Der private Krankenhausbetreiber Helios bietet psychologische Beratung am Telefon an. Der Service ist kostenlos und rund um die Uhr verfügbar. Die Psychologinnen und Psychologen sind Teil der Helios Arbeitsmedizin.
  - Hotline (0800) 8 123 456
  - [www.helios-gesundheit.de/amags/fuer-unternehmen-mitarbeiter/aktuelles/detail/news/psychologen-bieten-telefonische-beratung-ueber-die-corona-hotline-an/](http://www.helios-gesundheit.de/amags/fuer-unternehmen-mitarbeiter/aktuelles/detail/news/psychologen-bieten-telefonische-beratung-ueber-die-corona-hotline-an/)
- Die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) e. V. bietet Kindern, Jugendlichen und Fachkräften, die in „systemrelevanten Handlungsfeldern“ tätig sind, ein Beratungstool. Pro Bundesland bieten mehrere qualifizierte Beraterinnen und Berater ihre Hilfe verschiedenen Themen an, z. B. Familienberatung, Paarberatung, Beratung zu psychischen Erkrankungen, Gewalt oder Sucht.
  - [www.dgsf.org/aktuell/beratungspool](http://www.dgsf.org/aktuell/beratungspool)
- Die Initiative der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith) bietet ein Informations- und Beratungsangebot für alle Menschen, die während der Coronakrise Unterstützung benötigen. Auf der Internetseite haben Psychologinnen und Psychologen ein umfangreiches Hilfsangebot zusammengestellt.
  - <https://psychologische-coronahilfe.de/>
- Die Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK) bietet einen Wegweiser für psychisch kranke Menschen in der Coronakrise. Hier finden Hilfesuchende eine Übersicht der Angebote an psychotherapeutischer Beratung und Behandlung nach Bundesländern.
  - [www.bptk.de/krisen-hotlines-und-zentraler-terminservice/](http://www.bptk.de/krisen-hotlines-und-zentraler-terminservice/)

## Weitere Informationen:

- **Psychische Belastungen:** [www.lia.nrw/psychische-belastung](http://www.lia.nrw/psychische-belastung)
- **Arbeit und Erholung:** [www.lia.nrw/erholung](http://www.lia.nrw/erholung)

## Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
[www.lia.nrw](http://www.lia.nrw)

Telefon 02 11 31 01 - 1133  
[info@lia.nrw.de](mailto:info@lia.nrw.de)  
**Bildnachweis**  
Seite 1: © Lucocattani/Fotolia.com

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

