

Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Wie Sie die Ausgangseinschränkungen gut überstehen

Die aktuelle Situation während der Coronakrise kann grosse Unsicherheit auslösen und sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Herausforderung zu meistern. Nutzen Sie sie zu Ihrer Selbsthilfe.

Wie erhalten Sie Ihr Wohlbefinden?

Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur vermittelt uns ein Gefühl von Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Also: Wie gewohnt aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten, zur selben Zeit ins Bett gehen. Sich das Wochenende bewusst freihalten und angenehme Aktivitäten einplanen.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie jedoch ununterbrochenen Medienkonsum, besonders am Abend vor dem Schlafengehen. Immer wieder mit negativen Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden - auch von seriösen Medien vermittelt - kann belastend sein.

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. Bleiben Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, mit Ihren Freundinnen und Freunden in Verbindung. Das hilft, ein Gefühl der Normalität zu fördern und ermöglicht es, Gefühle zu teilen und Sorgen besser zu bewältigen. Man kann sich auch virtuell zum gemeinsamen Mittagessen oder zur Kaffeepause treffen.

Seien Sie für andere da!

Bieten Sie Hilfe an im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Vielleicht sind die betagten Nachbarn dankbar, wenn Sie ihren Einkauf übernehmen? Ein offenes Ohr tut allen gut. Fragen Sie nach, wie andere den Alltag meistern und was sie beschäftigt.

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 gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Wissen und Fähigkeiten vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Schreiben Sie sie auf, aktivieren und nutzen Sie sie.

Bewegen Sie sich!

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sie baut Stress ab und hilft, das Immunsystem zu stärken. Solange keine Ausgangssperre besteht: Machen Sie einmal pro Tag einen Spaziergang an der frischen Luft. Sport ist aber auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Und seien Sie nach jeder Trainingseinheit stolz auf sich.

Seien Sie nachsichtig!

Seien Sie nachsichtiger als sonst, mit sich selbst und mit anderen. Das oberste Ziel ist, diese Zeit möglichst unbeschadet zu überstehen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollten in dieser Zeit nicht im Fokus stehen. Versuchen Sie, den Herausforderungen mit Gelassenheit und Humor zu begegnen und kreative Lösungen zu finden.

Was hilft bei Ängsten und grossen Sorgen?

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 zur Corona-Krise zu lesen.

Fokussieren Sie auf Positives!

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Ende der Krise tun möchten. Denken Sie an Dinge, auf die Sie sich besonders freuen, z.B. Feste mit Freunden oder Ferien. Und denken Sie daran, dass diese Krise unweigerlich vorübergehen wird.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!

Wir alle haben unterschiedliche Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Angst, Nervosität, Hilflosigkeit, Aggression. Diese Gefühle sind absolut verständlich. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z. B. beim Malen oder Musizieren).

Sprechen Sie über Ihre Gefühle!

Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe.

Denken Sie nicht zu viel nach!

Nachdenken ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ungünstiges Denken jedoch kann zusätzlichen Stress verursachen. Überlegen Sie sich daher bereits im Vorfeld angenehme Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Lenken Sie sich mit etwas ab, das Ihnen guttut. Manche Menschen kochen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne. Musik hören und mitsingen wirkt befreiend. Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche, auf die Sie Einfluss haben (Ihre Arbeit, Alltagsgestaltung, Kinderbetreuung) und befassen Sie sich möglichst wenig mit Sorgen, die ausserhalb Ihres Einflussbereiches liegen (Pflege der Schwerkranken, Beschaffung von Beatmungsgeräten, Dauer der Krise).

Führen Sie Entspannungsübungen durch!

Entspannungsübungen reduzieren Anspannung und Ängste und Achtsamkeitsmeditationen erhöhen das Wohlbefinden. Versuchen Sie es mit progressiver Muskelrelaxation oder einer achtsamen Atembeobachtung (Anleitungen finden Sie auf meiner Webseite unter *Downloads*), mit Autogenem Training oder mit Yoga.

Psychotherapeutische Praxis Marti
MSc Matthias Marti
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Hofwiesenstrasse 370
8050 Zürich - Oerlikon
+41 78 743 20 20
m.marti@psycho-praxis-marti.ch
<https://www.psycho-praxis-marti.ch>

Was hilft im Umgang mit Kindern und Jugendlichen?

- Definieren Sie gemeinsame Regeln für das Zusammenleben in dieser speziellen Situation und beziehen Sie Ihre Kinder ein. Worauf möchten Sie besonders achten, welche Werte sind Ihnen und den Kindern wichtig?
- Beginnen Sie den Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Oder mit einem Ritual, z.B. einer kleinen Achtsamkeitsübung (Was höre ich, wenn ich ganz still bin und die Augen geschlossen halte? Was rieche ich?)
- 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 Erziehungsziele zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Kinder brauchen Kontakt zu anderen Kindern. Wenn dieser nicht persönlich möglich ist, versuchen Sie es mit Videochats. Lassen Sie Ihr Kind ein Bild für seine Freunde malen oder basteln Sie mit ihm kleine Geschenke, die es seinen Freunden schicken darf.
- Machen Sie sich keinen Stress, wenn das Homeschooling nicht auf Anhieb klappt und Ihr Kind Mühe hat, sich darauf einzulassen. Die schulische Leistung sollte im Moment nicht im Vordergrund stehen. Ihr Kind braucht jetzt vor allem Geborgenheit und die Sicherheit, dass alles wieder gut wird.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten. Hören Sie Musik, singen oder musizieren Sie gemeinsam. Lesen Sie eine Geschichte oder basteln Sie etwas. Spielen Sie ein Spiel, das alle zum Lachen bringt. Lachen entspannt und ist gut für unser Immunsystem.
- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder Familienkonferenzen: Wie geht es den Familienmitgliedern, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren. Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede und jeder alleine beschäftigt.

Quelle: Dieses Merkblatt beruht auf den Empfehlungen der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) und des Institutes für Angewandte Psychologie, Zürich (ZHAW IAP)

Folgende Kontaktstellen sind für Sie da

24-Stunden-Dienst für psychiatrische Notfälle der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich: Tel. 041 44 255 11 1, <http://www.psychiatrie.usz.ch/>

Kriseninterventionszentrum Zürich: Tel. 044 296 73 10

Die Dargebotene Hand: Tel. 143, <http://www.143.ch/>

Elternnotruf: Tel. 0848 35 45 55 | <http://www.elternnotruf.ch/>

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich gute Gesundheit, Geduld im Umgang mit der neuen Lebenssituation und viel Zuversicht,

MSc Matthias Marti, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Zürich (April 2020)