

Corona – Was Ihnen jetzt hilft

Corona ist in allen Köpfen, und auch in unserer täglichen Arbeit ist es das raumfüllende Thema.

Gerade jetzt in dieser Ausnahmesituation, in der schweren Phase von häuslicher Isolation, in der die Themen Einsamkeit, Überforderung und existenzielle Ängste in den Vordergrund rücken, hilft es, sich an ein paar wirksamen und bewährten Verhaltensmaßnahmen zu orientieren.

Lesen Sie sich die folgenden Tipps durch und suchen Sie sich die heraus, die für Sie am besten funktionieren.

Wir wünschen Ihnen Zuversicht und Gesundheit und sind gerne für Sie da.

Ihr Team der IVP

5 TIPPS FÜR JEDEN TAG

1

PLANEN SIE IHREN TAG

Um uns herum herrscht Chaos. Zugegeben, daran können wir nicht viel ändern. Aber wir bestimmen mit, was in unseren vier Wänden passiert. Sorgen Sie dafür, dass Ihr heimisches Umfeld Ihnen Sicherheit bietet. Wie? Mit Struktur und Ritualen:

Legen Sie Zeiten fest für Schlafen, Essen, Arbeit, Medien, Bewegung und halten Sie sich (weitgehend) daran.

2

BEWEGEN SIE SICH

Wenn die Psyche belastet ist und wir schnell ins Grübeln und in Sorgen verfallen, dann hilft körperliche Betätigung. Werden Sie durch Sport Ihre aufgestauten negativen Emotionen los. Ausreden gibt es nicht: Denn Bewegung geht auch auf kleinstem Raum. Im Internet finden Sie zahlreiche Ideen und kostenlose Programme zum Mitmachen oder Nachmachen. Jede noch so kleine Bewegungseinheit bringt Sie nach vorne!

3

HALTEN SIE KONTAKT ZU FAMILIE UND FREUNDEN

Dank des Internets können wir heute einfach und sogar meist kostenfrei mit unseren Liebsten telefonieren oder per Video chatten. Nutzen Sie das. Trinken Sie mit einem Freund mal per Video einen „Kaffee“. Stellen Sie mal Fragen außerhalb des Corona-Themas: „Wo würdest Du am liebsten jetzt sein?“, „Was war in diesem Jahr Dein schönstes Erlebnis?“, „Was hat Dich heute zum Lächeln gebracht?“...

4

BEGRENZEN SIE DIE MEDIALE INFORMATIONSFLUT

Wieder eine brandneue Zahl zu Corona? Noch ein Gerücht zur Verbreitung des Virus? Werden Sie nicht zum Sklaven der Sensationsberichte. Suchen Sie sich seriöse Informationsquellen zur aktuellen Situation. Schalten Sie die News-Banner auf Ihrem Smartphone aus und legen Sie fest, wie oft am Tag Sie sich zu den Geschehnissen informieren möchten.

5

FINDEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN RESSOURCEN

Auch wenn Sie es nicht immer glauben: Sie haben einen großen Schatz an inneren Ressourcen in sich. Alle positiven Erfahrungen aus Ihrem Leben, alle bereits überwundenen Probleme geben Ihnen Kraft und Stärke. Ihre Ressourcen sind Ihre Kraftquellen, Ihre „Superkräfte“... werden Sie sich ihrer bewusst und aktivieren Sie sie.

ICH HABE ANGST UND MACHE MIR GROSSE SORGEN. WAS KANN ICH TUN?

Zunächst einmal: Sie sind nicht allein. Es ist völlig normal, in dieser außergewöhnlichen Zeit Sorgen und Ängste zu haben. Das geht sehr vielen anderen Menschen auch so. Schauen Sie sich die folgenden Hilfestellungen an, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Ängste helfen können:



Sie sind ihren Ängsten nicht ausgeliefert

Je besser Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen kennen, desto leichter ist der Umgang mit selbigen. Finden Sie heraus, was Sie fühlen. Ist es Panik, Angst, Unsicherheit, Stress? Schreiben Sie Ihre Wahrnehmungen auf, malen Sie, nehmen Sie sich eine Auszeit zum Denken. Es ist nicht falsch, negative Gedanken zu haben, wir müssen nur lernen, uns nicht von ihnen einnehmen zu lassen.



Sprechen Sie über Ihre Gefühle – damit entlasten Sie Ihre Psyche

Wer ist in Ihrem Umfeld eine unterstützende Bezugsperson, mit der Sie über Ihre Gefühle sprechen können? Sollten Sie niemand Nahestehenden haben, mit dem Sie sich austauschen können, nutzen Sie die Gespräche mit Ihrem Coach, Behandler oder Therapeuten. Als Patient im Rahmen unserer Programme haben Sie auch die Möglichkeit, unsere Krisenhotline in Anspruch zu nehmen.



Lassen Sie sich nicht verrückt machen

Viele Menschen reagieren auf das Ungewisse mit Panikmache. Halten Sie sich fern von sensationsgetriebenen Informationsquellen. Sie werden aktuell auf dem Smartphone, in den sozialen Medien und auf einigen News-Portalen mit Halbwahrheiten überschwemmt. Setzen Sie Ihre Grenzen und reduzieren Sie Ihren Informationskonsum bewusst („Corona-Detox 😊“).



Es gibt viel Gutes – werden Sie sich dessen bewusst

Für die eine ist es der Sonnenschein, für den anderen neu entdeckte Kontakte, Beschäftigungen oder nur ein aufmunterndes Lächeln im Supermarkt. Fokussieren Sie sich auf diese positiven Momente und nehmen Sie auch kleine „Selbstverständlichkeiten“ bewusster wahr.



Finden Sie einen Ausweg vom Grübeln

Womit beschäftigen Sie sich gerne? Was lenkt Sie im positiven Sinne ab? Was tut Ihnen gut? Schreiben Sie sich auf, womit Sie sich beschäftigen können, wenn die Sorgen Sie einmal mehr übermannen. Machen Sie Ihren eigenen Krisenplan, der Ihre persönlichen Auswege aufzeigt.



Entspannen Sie sich

Eigentlich ist es ganz simpel: Wo Anspannung ist, kann keine Entspannung sein. Das gilt auch umgekehrt: Wo Entspannung ist, hat Anspannung keinen Platz. Also entspannen Sie bewusst, um möglichst wenig Raum für Anspannung zu lassen. Bewusstes Atmen, achtsames Beobachten, dehnen,... bei Entspannungsübungen ist für jeden etwas dabei. Auch im Internet finden Sie viele Anleitungen und Anregungen.









Seien Sie gewiss: Auch diese Situation geht vorbei

Eine Pandemie wie Corona wird vorbei gehen. Tun Sie jetzt das, was in Ihren Möglichkeiten ist, um eine Ansteckung zu vermeiden: häufiges Händewaschen, Abstandhalten, Immunsystem stärken. Was passiert eigentlich nach Corona? Stellen Sie Pläne auf, was Sie nach der Krise machen und erleben möchten.








ALLES WIRD MIR ZU ENG. WIE BEWÄLTIGE ICH JETZT DIE AUFKOMMENDEN KONFLIKTE?

Auch das ist ganz normal. Durch die erzwungene räumliche Nähe verändern sich die Strukturen. Unerfüllte Erwartungen, Langweile, Unsicherheiten und Ängste können schnell zum Streit führen. Mit ein paar der folgenden Tipps lassen sich Konflikte vermeiden oder auch lösen, bevor sie eskalieren:

-  Ermöglichen Sie allen Mitgliedern der Familie / Wohngemeinschaft Rückzugsmöglichkeiten. Legen Sie gemeinsam fest, wann wer wo am Tag Zeit für sich hat.
-  Sprechen Sie über Aufgaben, die jeder übernimmt.
-  Gehen Sie raus, verbringen Sie allein Zeit bei einem Spaziergang (am besten in der Natur, aber eine Runde um den Block ist auch schon Gold wert).
-  Setzen Sie sich jeden Tag zusammen und machen Sie Lagebesprechung: Wie geht es dem Einzelnen, was gibt es für Wünsche, Ideen, aufkeimenden Ärger.
-  Und das wichtigste: Seien Sie maximal tolerant. Das ist schwer, über einen längeren Zeitraum, zusammen auf kleinem Raum. Aber wenn Sie es schaffen, nachsichtiger den anderen UND auch sich selbst gegenüber zu sein, hilft das sehr.
-  Wenn Streit eskaliert und sogar Gewalthandlungen drohen oder stattfinden, holen Sie sich Hilfe. Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, der Telefonseelsorge, der IVP-Krisenhotline oder der Polizei.

WIR LEBEN JETZT MIT UNSEREN KINDERN ISOLIERT ZUHAUSE. WIE SOLL DAS LÄNGERFRISTIG GUTGEHEN?

Erziehung ist schon so nicht immer leicht. Nun stehen wir aktuell vor einer noch größeren Herausforderung. Wichtig zu wissen ist, dass in der Krisenphase die Erziehung nicht im Vordergrund stehen muss, sondern das Ziel ist, möglichst stressfrei über die Zeit zu kommen. Hier ein paar Tipps dazu:

-  Strukturieren Sie den Tag und machen Sie einen Plan, wann Freizeit, Lernzeit, Familienzeit, Allein-Spielzeit, Tobe-Zeit, Medienzeit etc. ist.
-  Sprechen Sie gemeinsam über den Tagesplan und die jetzt geltenden Familienregeln.
-  Ermöglichen Sie allen Familienmitglieder Rückzugsräume und -zeiten.
-  Begrenzen Sie die Medienzeit der Kinder. Smartphone, TV und Spielekonsolen sind verführerische Babysitter, aber dürfen keine Oberhand gewinnen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, legen Zeiten fest. Manchen Kindern hilft es, wenn Sie ihnen in der medienfreien Zeit die Geräte wegnehmen, um nötigen Abstand zu gewinnen und sich auf andere Dinge konzentrieren zu können.
-  Sprechen Sie altersgerecht mit Ihrem Kind über die Corona-Situation. Dazu gibt es auch sehr hilfreiche Videos im Internet.
-  Einige Kinder werden in Zeiten der Unsicherheit deutlich anhänglicher. Lassen Sie Nähe zu, um Ihrem Kind Sicherheit zu vermitteln.
-  Versuchen Sie, Strafen zu reduzieren und stattdessen Ihr Kind durch positive Bestärkung zu motivieren. Ein Lob bewirkt oftmals mehr als Drohungen.

WAS KANN ICH MACHEN GEGEN LANGEWEILE?

Auch beim Thema Langeweile gibt es ein wesentliches Hilfsmittel: Tagesstruktur.



Machen Sie einen Plan für Ihren Tag, in dem sich Routinen und wechselnde Tätigkeiten wiederfinden. Der Plan sollte auch jeden Tag soziale Kontakte beinhalten. Sprechen Sie per Telefon, Video etc. über schöne Dinge und planen Sie gemeinsame Aktivitäten nach der Corona-Zeit.



Starten Sie jetzt mit Dingen, die Sie bisher aufgeschoben haben. Das muss nicht gleich die Renovierung des ganzen Hauses sein, aber Ihnen fallen sicherlich einige Projekte ein, die immer wieder hinten rüber fallen. Gehen Sie diese jetzt an.



Planen Sie jeden Tag (mindestens) eine schöne Sache ein, auf die Sie sich richtig freuen können. Werden Sie kreativ. Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Malen, basteln, eine Sprache lernen... jetzt ist die Zeit dazu. Nutzen Sie das.