

Presseaussendung

pro mente Austria

Wie können ich und meine Lieben in Zeiten der Krise seelisch fit bleiben?

Linz, am 27.03.2020 – Unabhängig vom bisherigen Leben verändert sich unser Tagesablauf durch die Corona-Krise und ihre Auswirkungen massiv. Bisher waren wir in der Arbeit, haben uns mit Freunden und Bekannten getroffen, mit der/m PartnerIn und den Kindern Zeit verbracht und uns, wenn möglich, auch etwas Zeit für uns selbst genommen. Da alle Familienmitglieder mehrere Aufgaben hatten, war die Zeit, die wir miteinander verbracht haben, begrenzt, manchmal auch zu wenig.

Und jetzt? Viele sitzen plötzlich unfreiwillig zuhause, im Home Office oder im virtuellen Klassenzimmer. Andere müssen weiter zur Arbeit außer Haus gehen. Manche arbeiten noch viel mehr als sonst, da sie zu den Schlüsselkräften der Infrastruktur, zu den „SystemerhalterInnen“ zählen, andere müssen in Kurzarbeit und wiederum andere haben ihre Arbeit ganz verloren. Alle Seiten finden das teilweise ungerecht. Was aber alle verbindet: Durch die gesetzlichen Einschränkungen muss viel mehr Zeit zuhause verbracht werden.

Je mehr Personen auf begrenztem Raum leben, desto schwieriger wird das Zusammenleben. Und dies in einer Situation, in der generelle Unsicherheit herrscht. Die Menschen plagen Zukunftssorgen und Ängste, teils unbegründete, teils übertriebene, teils berechtigte Ängste, z.B. weil sie zu einer Risikogruppe gehören.

Mit einem Wort: Die Situation ist für alle schwierig. Alle stehen unter Druck.

pro mente Austria-Präsident Dr. Günter Klug: „Wir werden nur gut damit zurechtkommen, wenn wir uns einerseits strukturieren, an unseren Plänen festhalten und trotzdem anderen gegenüber tolerant sind.“ pro mente Austria hat eine Reihe von Tipps und Lösungsideen zusammengefasst, die den Alltag unter diesen schwierigen Bedingungen erleichtern.

Im Blog auf www.erstehilfefuerdieseesele.at geben Profis Tipps und Hilfestellungen. pro mente Austria lädt aber auch alle Menschen ein, denen es gelungen ist, Lösungen für den erschwerten Alltag zu finden, diese im Rahmen des Blogs mit anderen zu teilen (E-Mail an office@promenteaustria.at).

Was kann ich für mich selbst tun?

Wichtig: Voraussetzung ist, dass ich etwas für mich tun möchte und den Willen dazu habe.

Schaffen Sie sich eine regelmäßige Struktur und lassen Sie sich nicht treiben.

Unter der Woche: zu festgelegten Zeiten aufstehen, die Körperhygiene nicht vernachlässigen und Tagesbekleidung anziehen. Den Tag in Arbeits- und Erholungs- bzw. Freizeitphasen einteilen. Falls keine Telearbeit möglich ist, dann am besten selbst Arbeiten suchen, die man schon lange aufgeschoben hat und erledigen möchte. Ein guter Zeitpunkt zum Reparieren, Entrümpeln, Putzen.

An den Wochenenden: Zeitstruktur wie früher an Wochenenden, z.B. später aufstehen, länger frühstücken etc. Der Rhythmus einer strukturierten Woche und eines etwas lockereren Wochenendes sollte beibehalten bleiben.

So viel Abwechslung wie möglich!

Schon der Wechsel in ein anderes Zimmers kann Abwechslung bringen. Einzelnen Räumen können gewisse Funktionen wie Arbeit, Freizeit, Kommunikation etc. zugeordnet werden. Ist die Wohnung zu klein, sollte man die Sitzgelegenheit wechseln und sich nach Möglichkeit in der Wohnung etwas bewegen.

Planen Sie Spaziergänge sowohl für sich alleine ein und als auch gemeinsam mit jenen Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen.

Vereinbaren Sie mit Ihnen wichtigen Personen fixe Zeiten für die Kommunikation (Anrufzeiten).

Medienkonsum begrenzen

Es ist wichtig, die Zeit, in denen Nachrichten und Informationen rund um das Coronavirus gehört, gelesen oder gesehen werden, zu begrenzen. Dies gilt besonders für ängstliche Menschen, die sich durch Katastrophenmeldungen stark verunsichern lassen. 1x täglich „Corona-News“ aus den offiziellen Medien ist genug!

Meiden Sie Social Media- und WhatsApp-Gruppen zu diesem Thema.

Tun Sie sich selbst etwas Gutes!

Es steht mehr Zeit zur Verfügung. Fragen Sie sich: Gibt es etwas, das ich schon immer tun wollte, was mir Freude macht, zu dem ich nie ausreichend gekommen bin? Alles, was Sie gerne tun, ist gut.

Den Bewegungsdrang kann man durch Sport und Spaß zuhause, aber auch durch längere Spaziergänge ausleben.

Negatives Denken vermeiden!

Jeder Mensch blickt unter Druck oder wenn er sich einsam fühlt, eher negativ und ängstlich auf die

Welt und übersieht dabei oft das Positive. Diese Verzerrung der Wahrnehmung gehört zu den größten Gefahren für die seelische Gesundheit. Und eine negative Denkweise ist leider auch hoch ansteckend: Man kann damit sowohl selbst „angesteckt“ werden als auch andere damit „infizieren“.

Dagegen gibt es Abhilfe: Halten Sie sich von Menschen und Gruppen fern, die ständig negativ denken und kommunizieren. Trifft das auf für Sie wichtige Personen zu, dann sprechen Sie die Problematik des negativen Denkens an. So können Sie sich aus dem Sog befreien und eventuell auch dem Gegenüber helfen.

Versuchen Sie, sich am Abend an drei positive Dinge des Tages – seien es auch noch so kleine – zu erinnern.

Gefühle wahrnehmen

Es ist wichtig, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden. Sie werden in dieser Zeit spürbarer und wir sind das nicht gewohnt. Nutzen Sie die Zeit, um über Ihre Gefühle nachzudenken und mit vertrauten Personen darüber zu reden.

Sollten Sie vom Grübeln nicht wegkommen, planen Sie eine positive Beschäftigung, die Sie immer dann beginnen, wenn Sie länger als 10 Minuten negativen Gedanken nachhängen.

Es gibt viele Dinge, die Sie jetzt ansprechen können; zu schwierige und „langwierige“ Themen aber meiden Sie jetzt besser, denn sie belasten gerade das sehr enge Zusammenleben.

Unterstützung zulassen

Sprechen Sie mit FreundInnen und Bezugspersonen von außerhalb und regen Sie andere dazu an, dies auch zu tun.

Scheuen sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Telefonische Beratung ist auch jetzt fast überall möglich. Die wichtigsten Nummern finden Sie unter: <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html>

Stress erkennen

Treten bei Ihnen oder bei Familienmitgliedern Stresssymptome auf, versuchen Sie verständnisvoll zu reagieren. Stresssymptome können sich auf unterschiedliche Art und Weise zeigen: als Rückzug, Traurigkeit bis zur Depression, aber auch als Unruhe, Gereiztheit und Aggression.

1.) Bei starkem Rückzug: Gehen Sie auf die Person zu. Sagen Sie ihr, dass Sie die Veränderung bemerkt haben, und bieten Sie ihr an, darüber zu reden. Geben Sie keine guten Ratschläge, sondern

hören Sie aufmerksam zu. Wenn das nicht reicht, raten Sie der Person, frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

2.) Bei Gereiztheit, drohender Aggression und ent- oder bestehenden Konflikten: Sprechen Sie Ihren Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert. So haben Sie bzw. Ihr Gegenüber die Möglichkeit, zu erklären, was Sie stört. Ist das Problem nicht lösbar, machen Sie zur Beruhigung einen Spaziergang. In der darauffolgenden Zeit ist eine weitgehende räumliche Trennung oft sinnvoll. Ist die Wohnung dazu zu klein, gehen Sie abwechselnd spazieren.

Toleranz

Alle leiden unter dieser Situation, bei jedem zeigt sich der Druck aber anders. Auch wenn Sie Reaktionen nicht verstehen, hilft es nachsichtiger zu sein als sonst – gegen sich und die Anderen.

Aggression und Gewalt

Aggressive Gefühle zu haben, ist nicht ungewöhnlich. Gefährlich ist es, sie auszuleben.

Unter Gewalt fallen nicht nur tätliche Gewalt, sondern bereits Anschreien, langes Ignorieren oder zynisches, abwertendes Verhalten.

Wenn Sie oder andere es fast nicht mehr aushalten: Wechseln Sie den Raum, bewegen Sie sich, atmen Sie durch, versuchen Sie, sich zu beruhigen, und bitten Sie das Gegenüber darum, es ebenso zu tun.

Kommt es doch zu körperlicher Gewalt, reden Sie mit der Person und schützen Sie sich selbst und andere. Suchen Sie Hilfe bei spezialisierten Einrichtungen, auch dann, wenn die Gewalt von Ihnen ausgeht. Holen Sie rechtzeitig Hilfe und scheuen Sie sich nicht, auch die Polizei einzuschalten.

Leben zu zweit

Auch als Paar kann die neue Enge zur Belastung werden. So viel gemeinsame Zeit ist oft ungewohnt, kann aber auch als Chance genutzt werden.

Persönlicher Freiraum

Jeder braucht aber einige Stunden am Tag persönlichen Freiraum. Erst das macht die gemeinsame Zeit wichtig und wertvoll. Gehen Sie auf die/den PartnerIn zu und seien Sie etwas toleranter mit Ihren Bewertungen. Das Maß an Nähe bestimmen Sie gemeinsam, wobei die Person leitend sein sollte, die sich schwerer damit tut.

Leben mit Kindern

Das Thema Tagesstrukturierung ist für Kinder besonders wichtig – im Prinzip gelten die gleichen Regeln wie bei Erwachsenen.

Achten Sie darauf, dass der Tag gut eingeteilt ist und sich Lernphasen mit Erholungsphasen abwechseln. Der Rahmen soll es den Kindern ermöglichen, alleine zu spielen und etwas mit der Familie zu unternehmen. Wochentage und Wochenende sollen sich unterscheiden. Die Kinder brauchen etwas mehr Mitspracherecht als sonst.

Den Medienkonsum (egal ob Fernsehen, Computer oder auf Social Media-Kanälen) unbedingt in Grenzen halten. Telefonieren sollte auch für Kinder in einem privaten Rahmen möglich sein.

Bewegungsbedürfnis

Auch wenn die Möglichkeiten eingeschränkt sind, sind Radfahren, Skaten etc. oder kleine Wettkämpfe in der Wohnung eine Möglichkeit zur Bewegung für alle.

Verunsicherung

Kinder und Jugendliche sind durch die Situation verunsichert und machen sich Sorgen um Eltern und Großeltern. Hier ist es wichtig, mit ihnen zu reden. Kinder können die volle Information gut verarbeiten, tun sich aber mit Halbwahrheiten und Verheimlichungen sehr schwer.

Gefühle

Kinder reagieren oft mit Rückzug oder besonderem Bedürfnis nach Nähe. Lassen Sie sie ihre Bedürfnisse in dieser Hinsicht ausleben, aber bleiben Sie in Kontakt.

Seien Sie toleranter als Sie es vielleicht üblicherweise sind.

Leben mit Menschen mit deutlich erhöhtem Risiko

Die Einhaltung der nachfolgenden Regeln ist besonders wichtig.

Gefährdete Personen, z.B. alte Menschen, sollen so wenig Kontakt wie möglich zu anderen Menschen haben, um das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu senken.

Angenommen, es leben 1-2 Personen in Ihrem Haushalt, zu denen Sie keinen Kontakt haben sollten. Diese Menschen fühlen sich mitunter ausgesondert und nicht dazugehörig. Das verstärkt ihre Besorgnis und senkt die Stimmung. Sehr oft haben sie noch weniger Bewegungsfläche und fühlen sich extrem eingesperrt.

Regelmäßiger telefonischer Kontakt ist ebenso wichtig wie Verständnis für gelegentliche Ausbrüche der Angst, des Lagerkollers und der Verzweiflung.

Kümmern Sie sich aber auch um Ihr eigenes Leben.

Besonders für kleinere Kinder ist es oft nicht verständlich, warum sie keinen Kontakt z.B. zu den Großeltern haben dürfen. Sie beziehen dies rasch auf sich. Deshalb ist es wichtig, ihnen klar zu machen, dass sie nichts falsch gemacht haben und dass Opa und Oma sie noch genauso gerne haben wie früher.

Es ist wichtig, viel miteinander zu reden und die anderen daran teilhaben zu lassen, was mit der jeweils anderen Generation besprochen wurde.

Leben in freiwilliger oder verordneter Hausisolation

Diese Situation belastet besonders in zwei Bereichen:

- 1.) Die Person ist in Verdacht, sich angesteckt zu haben, oder bereits positiv getestet. Das verunsichert und macht vielen Menschen massive Angst um ihre eigene Gesundheit.
- 2.) Es bestehen sehr einschränkende Vorgaben: Strikte räumliche Trennung von den anderen Haushaltsmitgliedern, kein Kontakt zueinander, Aufenthalt in getrennten Bereichen, unter Umständen zeitlich getrennte Nutzung der Räumlichkeiten mit dazwischenliegender Desinfizierung; totales Verbot, die Wohnung zu verlassen, und Besuchsverbot. Das macht klar, dass sich die Person ausgestoßen vorkommt und als Gefahr wahrnimmt. Damit kommen viele Menschen naturgemäß nicht gut zurecht. Zusätzlich ist die räumliche Begrenzung hier am stärksten.

Enger telefonischer Kontakt oder auch ein Gespräch durch die Tür sind in diesem Fall besonders wichtig. Die Menschen haben das Bedürfnis, eingebunden zu sein und zumindest virtuell mit den anderen zusammenzuleben. Auch hier gilt: Viel erzählen und auch über die eigenen Gefühle sprechen. Das hilft den Betroffenen, dies auch selbst zu tun.

Alle anderen Empfehlungen auf diesen Seiten gelten natürlich in besonderem Maße für diese Situation.

Blog: Profi-Tipps und erfolgreiche Lösungsbeispiele

pro mente Austria hat auf der Website www.erstehilfueurdieseele.at einen Blog zum Thema eingerichtet. Profis nehmen Stellung, geben Tipps und Infos.

Senden Sie uns Ihre Lösung!

Willkommen sind Beiträge von allen, denen es gelungen ist, mit einer schwierigen Situation zuhause gut umzugehen, und die diesen Erfolg mit anderen teilen wollen. Die Beiträge werden ebenfalls im Blog veröffentlicht. Bitte senden Sie ein kurzes Mail mit Ihrer Geschichte an office@promenteaustria.at

pro mente Austria ist der Dachverband von 24 gemeinnützigen Organisationen, die in Österreich im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Bereich tätig sind.

Ziel von pro mente Austria ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken.

Das Angebot der 24 Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria ist breit gefächert. Sie betreuen österreichweit mit 4.000 MitarbeiterInnen jährlich rund 80.000 Menschen mit psychischen oder psychiatrischen Problemen bzw. Erkrankungen.

Aktuelle Presseanfragen:

Urban & Schenk medical media consulting

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, barbara.urban@medical-media-consulting.at

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, harald.schenk@medical-media-consulting.at

Allgemeine Anfragen:

Mag.^a Sandra Grünberger

Generalsekretärin von pro mente Austria

Telefon +43 732 785397

Mobil +43 664 3964333

E-Mail: gruenberger@promenteaustria.at

Web: www.promenteaustria.at