



## Anregung, Information und Hilfsangebote für die Herausforderungen in der Corona-Zeit

Die Corona-Krise hat den Alltag von jeder von uns verändert. Während wir auf das äußere Geschehen nur wenig Einfluss haben, können wir dennoch steuern, wie wir damit umgehen. Hilfreich sind Selbstorganisation und Improvisation, ausgewählte Mediennutzung sowie Achtsamkeit im Umgang mit sich und Ihrem Umfeld.

### 1. Selbstorganisation im Alltag:

Eine Möglichkeit wäre es, einen **Tages- und Wochenplan** zu erstellen, den Sie für sich allein oder mit Ihrer Familie gemeinsam erstellen. Geplantes Handeln führt dazu, dass Sie sich von den Umständen weniger eingeschränkt fühlen. Sie kommen damit in die Lage, Ihren Alltag aktiv zu gestalten. Wir haben einen Wochenplan angefertigt, um Ihnen eine Anregung zu geben, wie dieser aussehen könnte. Sie finden diesen in der Anlage (unausgefüllt und ein ausgefülltes Beispiel). Sie könnten darin folgende Dinge berücksichtigen:

- **Schaffen und gewöhnen Sie sich an eine feste Tagesstruktur.** Das gibt Sicherheit und stärkt Sie in Stresssituationen. Wenn möglich halten Sie eine ähnliche Aufsteh- und zu Bettgeh-Routine ein.
- **Überlegen Sie sich, wie Sie körperliche Betätigung im Alltag einbauen könnten.** Gibt es einen Sport, den Sie zuhause betreiben könnten? Oder haben Sie Lust, etwas Neues auszuprobieren? Es gibt eine Vielzahl von Yoga, Achtsamkeits-, Meditations- und Bewegungsübungen im Internet oder via App.
- **Wie können Sie Ihren Alltag zuhause bereichern?** Falls Sie von zuhause aus arbeiten - auch hier ist es gut, eine Mittagspause zu machen, in der Sie sich Zeit für sich nehmen. Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, spazieren zu gehen und an der frischen Luft zu sein.
- **Der Kontakt zu Freunden, Bekannten, Familie über Telefonate oder Videochat ist wichtig.** Auch hierfür könnten Sie an Ihrem Tag ein Zeitfenster einplanen.
- **Planen Sie sich Zeit zum Kochen und Essen ein.** Auch das ist eine schöne, wertvolle Betätigung im Alltag. Neue Rezepte oder gemeinsames Kochen können ebenfalls Freude machen.
- **Informationen:** Sich über Corona zu informieren ist gut, jedoch nicht zu häufig. Legen Sie sich auf ein bis zwei Medien fest, die Sie über den Verlauf informieren, die seriös und wissenschaftlich belegt sind. Dies kann Ihnen helfen, die Situation zu verstehen, irrationale Gefühle/ Ängste zu beruhigen und für ein Sicherheits- und Stabilitätsgefühl zu sorgen. Verzichten Sie jedoch möglichst auf Medien, die die Situation unsachlich oder emotional betrachten. Vermeiden Sie zudem ununterbrochenen Medienkonsum, das ist belastend und überfordert uns.

### 2. Welche Ihrer eigenen Ressourcen können Sie nutzen?

**Denken Sie an Ihre persönlichen Fähigkeiten, Hobbys, Stärken und Wünsche.**

Was gibt Ihnen Kraft? Ressourcen sind alles, was Sie an stärkenden Erfahrungen gemacht haben, seien es kleine oder große Lebensereignisse. Ihre Fähigkeiten, Talente und das, was Ihnen Freude macht- daraus können Sie Kraft schöpfen.

Vielleicht können Sie sich auch aus der im der im Anhang angefügten Aktivitätenliste inspirieren lassen.

- **Ressourcen können vieles sein:** Ihre Ideen und Kreativität, Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, Ihre Einstellung oder Ihr Humor, schöne Erinnerungen, Ihre Interessen und Ihr Umfeld, Ihre sozialen Kontakte und Bezugspersonen. Wie gehen Sie mit Ihren Ressourcen um? Dazu mehr Informationen unter: <https://www.arbor-seminare.de/ressourcen>
- **Bleiben Sie positiv**, denn das beruhigt und stabilisiert. Bleiben Sie eng in Kontakt mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.
- **Spüren Sie in sich hinein und machen Sie sich Ihrer Gefühle und Bedürfnisse bewusst.** Falls Sie mit jemandem sprechen wollen, wenden Sie sich offen an Ihr Umfeld. Darüber hinaus können Sie verschiedene Beratungsangebote in Anspruch nehmen:
  - Sie erreichen uns unter **089 747370-0**.
  - Die SuchtHotline München können Sie von 6:00-0:00 unter **089 28 28 22** erreichen.
  - Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) hat eine Corona-Hotline eingerichtet, diese erreichen Sie von 8:00-20:00 Uhr unter der Nummer **0800 7772244**.
  - Rund um die Uhr erreichen Sie die Telefonseelsorge unter **0800 / 11 10 111** oder **0800 / 11 10 222** oder **116 123**, mehr Infos unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).
  - Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen erreichen Sie unter der Tel. **0800 / 01 16 016** rund um die Uhr – oder online unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de).
  - Den Frauennotruf erreichen Sie unter **089 76 37 37** Montag bis Freitag von 10 -13 Uhr und von 15-21 Uhr, Mittwoch von 10-13 Uhr und von 18 bis 21 Uhr
  - Auch in einer akuten Krise sind Sie nicht allein, den Krisendienst Psychiatrie München erreichen Sie unter der Rufnummer **0180 / 655 3000**.

### 3. Achtsamkeit- und Erdungsübungen:

Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, eine offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem, was Sie gerade erfahren und wahrnehmen, einzunehmen. Das kann gerade in Zeiten, in denen Sie verunsichert oder überfordert sind, Stabilität geben. Zudem steigern diese Übungen die Kreativität und den Fokus, sie wirken stressreduzierend und steigern unser Einfühlungsvermögen.

#### **Eine Achtsamkeitsübung:**

Achtsamkeit können Sie direkt in den Alltag integrieren, z. B beim jetzt häufigen Händewaschen:



(Quelle: <https://dfme-achtsamkeit.de/corona-angst-achtsamkeit/>)

- Kaufen Sie sich eine Seife mit einem Duft und Konsistenz, die Sie mögen.
- Lassen Sie das Wasser über die Hände laufen und nehmen Sie die Temperatur wahr.
- Schließen Sie den Hahn und nehmen Sie die Seife in die Hände, feuchten Sie sie leicht an.
- Nehmen Sie die Veränderung der Färbung der Seife durch das Wasser wahr.
- Schließen Sie die Augen und riechen Sie an der Seife.
- Mit etwas Wasser schäumen Sie die Seife auf, verteilen Sie den Schaum auf beide Hände.
- Nun massieren Sie nacheinander einzeln jeden Finger, versuchen Sie, genau diesen Finger zu spüren und die Massage zu genießen.
- „Cremen“ Sie Handrücken und Handgelenke mit dem Schaum ein.
- Spülen Sie die Seife mit warmem Wasser ab und beenden Sie die Handwäsche mit kaltem Wasser, das Sie auch über beide Unterarme laufen lassen.
- Trocknen Sie beide Hände mit einem sauberen Handtuch ab + Ihre Hände sind jetzt wieder bereit für Ihr unermüdliches Tun.

(Quelle: <https://www.simple-present.de/wp-content/uploads/2015/12/Achtsamkeit-1-H%C3%A4nde-waschen.pdf>)

### Medientipps Thema Achtsamkeit:

Apps:

- Balloon (kostenloser Grundkurs, erweiterte Anwendung kostenpflichtig)
- Body2Brain (kostenlos)

Internetseite:

- Geführte Meditationen von der Psychologischen Psychotherapeutin Christine Brähler (kostenlos) <http://christinebraehler.com/de/meditationen/>

### Erdungsübungen:

Erdung dient dazu, sich im Hier und Jetzt zu verankern. Sie hilft, eine Distanz zwischen sich selbst und negative Gefühle zu bringen. Generell kann eine Erdungsübung überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden.

Finden Sie für sich die richtige Übung und führen Sie diese regelmäßig durch. Nur durch regelmäßiges Wiederholen ist Ihnen die Übung in Risikosituationen und bei Suchtdruck präsent.

- Mit sich selbst Stadt, Land, Fluss spielen: Suchen Sie sich einen Buchstaben aus und überlegen Sie sich weitere Kategorien.
- Überlegen Sie sich Dinge, die Sie gerne mögen: Lieblingszahl, Lieblingszimmer, Lieblingsstadt, Lieblingsfarbe etc.
- Halten Sie Ihre Hände unter kaltes oder warmes Wasser.

- Machen Sie ein Genusstraining: Essen Sie etwas und versuchen Sie, den Geschmack möglichst genau in Worte zu fassen.
- Formen Sie Ihre Hände zu einer Faust und entspannen Sie wieder.
- Belohnen Sie sich mit etwas Sicherem: Lieblingessen, schöne Musik, einem Spaziergang, einem Gang in die Badewanne
- Sagen Sie ganz langsam das Alphabet vorwärts oder sogar rückwärts auf oder zählen Sie von 100 in 7-er Schritten zurück.

(vgl. Najavits (2009): Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmissbrauch. Göttingen: Hogrefe)

## 4. Kindererziehung & Kinderbetreuung

Die Situation zuhause mit Kindern stellt unter diesen Umständen eine neue Herausforderung dar. Unterstützende Hinweise finden Sie in den beiden Webinaren von Prof. Karl Heinz Brisch.

<https://www.digi4family.at/events/event/hausarrest/>

<https://www.digi4family.at/events/event/bevor-es-kracht/>

### Anhang

1. Liste angenehmer Aktivitäten
2. Wochenplan
3. Literaturliste mit Vorschlägen zum Lesen

#### 1. Liste angenehmer Aktivitäten

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die von vielen Menschen als erholsam und angenehm empfunden werden. Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch weitere Tätigkeiten einfallen, ergänzen Sie sie gerne am Ende der Liste.

1. Fröhlich sein & gute Stimmung verbreiten
2. An Worte & Taten von Menschen denken, die man liebt
3. Durch die Wohnung tanzen
4. In der Sonne sitzen
5. Daran denken, wie es sein wird, wenn die Corona-Pandemie vorbei ist
6. Den Geräuschen der Natur lauschen
7. Lebhaftes virtuelle Unterhaltung führen
8. Radio, Musik oder Hörbuch hören
9. Geschenke machen oder jemanden loben
10. Wolken oder einen Sturm beobachten
11. Eine berufliche Veränderung planen
12. Herumsitzen & Nachdenken
13. Ein langes Bad nehmen
14. Denken, dass man ganz in Ordnung ist
15. Eine offene Unterhaltung führen
16. Nähen, Stricken & Häkeln
17. Auf einem Papierstück herumkritzeln
18. Telefon- oder Videogespräche führen
19. Positive Zukunftspläne schmieden
20. Den Glauben praktizieren
21. Meditation, Yoga oder Gymnastik machen
22. Zeitung oder Zeitschrift lesen
23. Briefe oder Karten schreiben
24. Eine Diskussion mit Freunden führen
25. Leute anlächeln

26. Sich um die Zimmerpflanzen kümmern
27. Sich an einen verstorbenen Freund erinnern
28. An frühere Reisen denken
29. Jemanden sagen, dass man ihn/ sie liebt
30. Lachen
31. Freiwillige Arbeit tun
32. Ein Nickerchen machen
33. Lebensmittel einmachen und einfrieren
34. Zu Hause laut singen
35. Achtsamkeit üben
36. Künstlerisch oder handwerklich tätig sein
37. Sich für sich selbst hübsch machen
38. Blumen arrangieren
39. Tagträumen
40. Kochen
41. Tagebuch schreiben
42. Über seine Gesundheit sprechen
43. Sich beruflich engagieren
44. Eine Fremdsprache lernen
45. Ein Musikinstrument spielen
46. Witze anhören
47. Über Leute nachdenken, die man mag
48. Fotografieren oder Filmen
49. Für einen guten Zweck spenden
50. Ein Buch, Gedicht oder Artikel schreiben
51. Für sich selbst Dinge einkaufen
52. Sexuelle Aktivitäten
53. Wohnung auf- oder umräumen
54. Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen
55. Ein gutes Buch lesen
56. Alte Dinge reparieren
57. Sich politisch betätigen
58. Puzzle & Kreuzworträtsel lösen
59. Eine schwierige Aufgabe meistern
60. Jemanden beraten
61. Weinen
62. Sich schön anziehen für sich selbst
63. Faulenzen
64. Lokal Essen bestellen
65. Sich an gute alte Zeiten erinnern
66. Etwas Neues lernen

Wochenplan

WOCHE VOM

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7:00-9:00							
9:00-11:00							
11:00-13:00							
13:00-15:00							
15:00-17:00							
17:00-19:00							
19:00-21:00							
21:00-23:00							

Wochenplan (Beispiel FTZ)

WOCHE 06.04.2020

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7:00-9:00	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück	Aufstehen, Duschen, Frühstück
9:00-11:00	Telefonzeit	Telefonzeit	Telefonzeit	Telefonzeit	Telefonzeit	Zeit für sich, Meditation siehe Apps	Wohnung aufräumen, Garten/Balkon umgestalten
11:00-13:00	Arbeit bzw. Sachbuch lesen/ Fremdsprache lernen/ Zeichnen/ Meditation siehe Apps	Arbeit bzw. Sachbuch lesen Fremdsprache lernen/ Zeichnen/ Meditation siehe Apps	Arbeit bzw. Sachbuch lesen/ Fremdsprache lernen/ Zeichnen/ Meditation siehe Apps	Arbeit bzw. Sachbuch lesen/ Fremdsprache lernen/ Zeichnen/ Meditation siehe Apps	Arbeit bzw. Sachbuch lesen/ Fremdsprache lernen/ Zeichnen/ Meditation siehe Apps	langer Spaziergang, währenddessen Telefonat	Kochen / Essen bei lokalem Restaurant bestellen
13:00-15:00	Mittagspause, Spazieren gehen, in Ruhe essen	Mittagspause, Spazieren gehen, in Ruhe essen	Mittagspause, Spazieren gehen, in Ruhe essen	Mittagspause, Spazieren gehen, in Ruhe essen	Mittagspause, Spazieren gehen, in Ruhe essen	Nachmittags-Café oder Tee mit Kuchen	Sich Zeit für das Essen nehmen
15:00-17:00	Nach der Arbeit Telefonzeit mit sozialen Kontakten	Nähen, Stricken & Häkeln oder Basteln	Nach der Arbeit Telefonzeit mit sozialen Kontakten	Ein gutes Buch lesen	Nach der Arbeit Telefonzeit mit sozialen Kontakten	Einem Hobby nachgehen, Yoga, Buch, sich etwas Gutes tun	Nach der Arbeit Telefonzeit mit sozialen Kontakten
17:00-19:00	Einkaufen gehen, Essen vorbereiten, Essen	Aufräumen & Putzen	Einkaufen gehen, Essen vorbereiten	Künstlerisch/handwerklich tätig sein	Einkaufen gehen, Essen vorbereiten	Essen vorbereiten + sich Zeit für das Essen nehmen	Briefe/ Karten an Bekannte schreiben
19:00-21:00	Mahlzeit, ein Bad nehmen	Mahlzeit, Nachrichten sehen	Mahlzeit, Nachrichten sehen	Mahlzeit, Nachrichten sehen	Mahlzeit, Nachrichten sehen	Mahlzeit, Nachrichten sehen, ein Bad nehmen	Mahlzeit, Nachrichten sehen, Zeichnen oder Meditation siehe Apps
21:00-23:00	Nachrichten sehen, ein gutes Buch/guten Film sehen	Eine gute Zeitschrift lesen	Ein gutes Buch lesen	Fernsehen	Meditation siehe App	Guten Film sehen	Ein gutes Buch lesen

### **3. Literaturliste**

#### **Abhängigkeit – Alkohol & Medikamente**

Lindenmeyer, J. (2016). Lieber schlau als blau: Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Weinheim: Beltz. (inkl. CD)

Schneider, R. (2015). Die Suchtfibel: Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider.

Woititz, J. G. (2004). Um die Kindheit betrogen: Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken. München: Kösel.

#### **Angehörige**

Beattie, M. (2004). Die Sucht, gebraucht zu werden. München: Heyne.

Berke, S. (2017). Familienproblem Alkohol: Wie Angehörige helfen können. Baltmannsweiler: Schneider.

Haberkern, S. (2015). Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen: Erfahrungsberichte von Angehörigen. Baltmannsweiler: Schneider.

#### **Ängste**

Croos-Müller, C. (2012). Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel.

Orsillo, S. & Roemer, L. (2012). Der achtsame Weg durch die Angst. Freiburg: Arbor.

#### **Depression**

Hautzinger, M. (2006). Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.

Merkle, R. (2001). Wenn das Leben zur Last wird. Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung seelischer Tiefs und depressiver Verstimmungen. Mannheim: PAL-Verlag.

#### **Trauma**

Croos-Müller, C. (2017) Alles gut – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel. (auch als Hörbuch verfügbar)

Dehner-Rau, C., & Reddemann, L. (2012). Trauma heilen: Ein Übungsbuch für Körper und Seele. Stuttgart: TRIAS. (auch als Hörbuch verfügbar)

#### **Allgemein**

Croos-Müller, C. (2011). Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München: Kösel.

Croos-Müller, C. (2014). Schlaf gut – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel. (auch als Hörbuch verfügbar)

Hanh, T. N. (2010). Alles, was du tun kannst für dein Glück (CD-ROM). Freiburg: Herder. (auch als Buch verfügbar)

Hanh, T. N. (2009). Im Hier und Jetzt zuhause sein (CD-ROM). Bielefeld: Theseus. (auch als Buch verfügbar)



Kabat-Zinn, J. (2007). Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben (CD-ROM). Freiburg: Arbor. (inkl. Buch)

Kabat-Zinn, J. (2009). Die heilende Kraft der Achtsamkeit (CD-ROM). Freiburg: Arbor (inkl. Buch)

Wortmann, K. (2015). Wege in den erholsamen Schlaf (CD-ROM). Paderborn: Jungfermann. (inkl. Buch)