

Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus

Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung

Marie Bartholomäus¹ & Prof. Dr. med. Leonhard Schilbach²

¹ Psychologische Psychotherapeutin, Psychologin, M.Sc., München

² Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, LVR-Klinikum Düsseldorf, Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

März 2020

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1. Auswirkungen auf die Psyche | 3 |
| 2. Bedingungsmodell der psychischen Folgen | 4 |
| 3. Anwendung | 5 |
| 4. Wege aus dem Teufelskreis | |
| 4.1. Verhalten - Was kann ich tun? | 6 |
| 4.1.1. Aus dem Bett kommen | 7 |
| 4.1.2. Tagesstruktur | 8 |
| 4.1.3. Positive Aktivitäten | 12 |
| 4.1.4. Bewegung | 14 |
| 4.2. Soziale Kontakte – Wie kann ich mein Sozialleben regeln? | 16 |
| 4.2.1. Wie kann in Kontakt bleiben?..... | 16 |
| 4.2.2. Soziale Schwierigkeiten zu Hause lösen | 20 |
| 4.3. Gedanken - Wie kann ich mit belastenden Gedanken umgehen? | 21 |
| 4.3.1. Nicht abschalten können | 21 |
| 4.3.2. Sich Druck machen | 22 |
| 4.4. Körper - Was kann ich meinem Körper Gutes tun? | 23 |
| 4.4.1. Entspannung | 23 |
| 4.4.2. Schlafhygiene | 24 |
| 4.5. Gefühle - Wie kann ich mit belastenden Gefühlen umgehen? | 26 |
| 5. Notfallkontakte | 32 |
| 6. Literatur | 33 |

1. Psychische Folgen der aktuellen Gesundheitslage

In der aktuellen Lage, mit dem alles dominierenden Corona-Virus, kann man sich leicht vorstellen, dass unsere psychische Verfassung darunter leidet. Soziale Kontakte und Tagesstruktur brechen weg, Existenzängste und Ängste zu erkranken entwickeln sich. Wir müssen uns alle fast täglich auf neue Umstände einstellen, was der Psyche Einiges abverlangt. In der Psychotherapie schauen wir uns die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten und den Körper an.

Notieren Sie welche Veränderungen Sie bei sich festgestellt haben.



Übung

Gedanken

Gefühle

Verhalten

Körper

Psychische Folgen der Corona-Situation

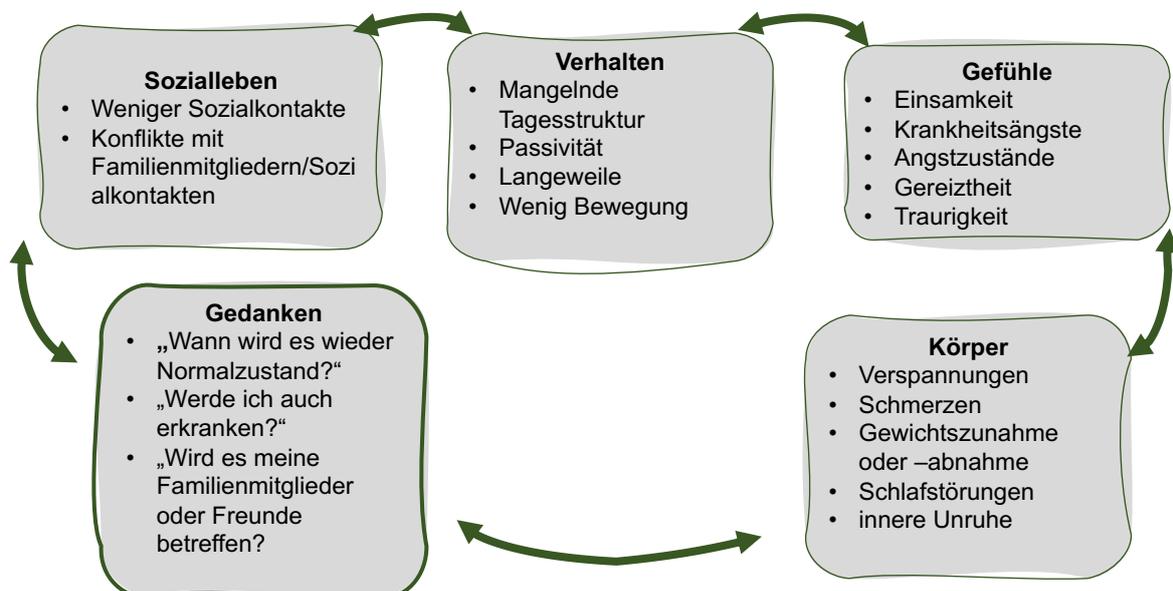


Die oben beschriebenen Gedanken und Gefühle sind der Situation durchaus angemessen und nachvollziehbar. Es kommt jedoch auf ihre Dauer und Intensität an.

2. Bedingungsmodell der psychischen Folgen

Alle Faktoren hängen dabei miteinander zusammen, sodass sich ein Teufelskreis ergeben kann. Dabei kann es sein, dass es zu einer Zunahme von Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Erkrankungen kommt. Insbesondere wenn Sie vorher bereits in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung waren, kann es zu einer Verschlechterung der Symptomatik kommen. Vielleicht merken Sie bereits, dass vieles, was in einer Therapie erarbeitet wird, aktuell nicht mehr möglich ist. Denn aktuell sind wir mit Ausgangsbeschränkungen konfrontiert, die Hobbies und soziale Kontakte erschweren.

Psychische Folgen der Corona-Situation



3. Anwendung

Sie können dies als ein Arbeitsbuch nutzen, um sich jeden Tag ein Stück mit Ihrer psychischen Verfassung auseinanderzusetzen. Dabei können Sie aktiv Etwas zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit oder gegen die Verschlechterung psychischer Symptome beitragen. Lesen Sie kleine Teile, die für Sie relevant erscheinen oder arbeiten Sie es von vorne bis hinten durch, ganz wie Sie es brauchen. Sie finden in diesem Heft Informationen und Übungen. Wir empfehlen Ihnen das Heft auszudrucken, damit Sie hineinschreiben können.

Zusammenfassung der Tipps:

1. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur – Planen Sie Aktivitäten ein und schaffen Sie Regelmäßigkeit.
2. Nutzen Sie Ihre Stärken, um positive Aktivitäten durchzuführen.
3. Bleiben Sie in sozialem Kontakt – jeden Tag einmal ein Gespräch mit jemandem führen, auch wenn es nur kurz ist.
4. Bewegen Sie sich – mindestens 30 Minuten am Tag.
5. Erlauben Sie sich auch „schlechte“ Gefühle.
6. Versuchen Sie am Ende des Tages an Positives zu denken.
7. Schaffen Sie sich Freiräume, wenn Sie mit jemandem zusammenleben.

4. 1 Verhalten – Was kann ich für meine psychische Gesundheit tun?

Vielleicht wissen Sie bereits genau wo Ihre Schwierigkeiten in der aktuellen Alltagsgestaltung liegen, vielleicht fühlen Sie sich aber auch einfach unwohl, wissen aber nicht weshalb. Füllen Sie zuerst den Fragebogen aus, um herauszufinden, welche Themen für Sie relevant sein könnten.

Verhalten - Fragebogen

Füllen Sie den folgenden kurzen Fragebogen aus um zu identifizieren wo im Verhalten die größten Schwierigkeiten liegen. Bei Werten über 3, gehen Sie auf die angezeigten Seitenzahlen um Aufgaben und Materialien zu den Themen zu erhalten.

1 = stimmt überhaupt nicht
2 = stimmt eher nicht
3 = stimmt teils teils
4 = stimmt eher
5 = stimmt vollkommen

| Frage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Seite |
|--|---|---|---|---|---|-------|
| Es fällt mir schwer aus dem Bett aufzustehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| Ich weiß nicht womit ich meinen Tag füllen soll. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8-11 |
| Ich habe Langeweile und weiß nicht wohin mit mir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12-13 |
| Ich habe zu wenig Bewegung und fühle mich unruhig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 14-15 |

4.1.1 Aus dem Bett kommen



Info

- Vielen Menschen fällt es schwer, ohne Termindruck aus dem Bett zu kommen.
- Stehen Sie regelmäßig zur gleichen Uhrzeit auf.
- Auch am Wochenende!
- So beugen Sie Schlafstörungen vor, da der Schlaf von viel Regelmäßigkeit profitiert. Wenn Sie keine auswärtigen Termine haben, können Sie auch etwas länger schlafen als sonst – wichtig ist eine Regelmäßigkeit



Tipps, um aus dem Bett zu kommen

- Überlegen Sie sich noch im Bett, was an diesem Tag gut werden kann.
- Ziehen Sie sich morgens etwas Richtiges an – nicht im Schlafanzug bleiben!
- Frühstücken Sie: Lassen Sie sich dabei Zeit, wenn Sie diese haben. Frühstücken Sie jeden Tag wie am Wochenende. Überlegen Sie sich, wie Sie im Urlaub gerne Frühstücken würden und richten Sie es sich schön her (z.B. mit frischem Orangensaft, frischen Croissants, etc.).
- Planen Sie direkt nach dem Aufstehen Sport ein.
- Planen Sie direkt nach dem Frühstück ein Telefonat ein.
- Planen Sie direkt nach dem Frühstück einen Spaziergang ein.
- Verabreden Sie sich online zu Sportkursen mit Freunden.



Übung

Suchen Sie sich aus den vorhergehenden Tipps jeden Tag eine neue Idee aus und führen es durch. Beobachten Sie, was Ihnen hilft besser aus dem Bett zu kommen. Tragen Sie die Erfahrungen in das Protokoll unten ein. Machen Sie daraus ein Ritual

| | |
|------------|--|
| Montag | |
| Dienstag | |
| Mittwoch | |
| Donnerstag | |
| Freitag | |
| Samstag | |
| Sonntag | |

4.1.2 Tagesstruktur¹



Info

- Tagesstruktur ist für die psychische Gesundheit wichtig und bei den meisten Menschen fester Bestandteil des Lebens. Durch die aktuellen Beschränkungen kann es zum Verlust der Tagesstruktur komme: durch Homeoffice, Schließung von Betrieben, Kurzarbeit, Schließung von Tagesstätten, Wegfall von Ehrenämtern.
- Ziel sollte es sein, eine Struktur in den Tag zu bringen. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Anregungen und Übungen zum Aufbau der Tagesstruktur.



Übung 1

Arbeit und außerhäusliche Tätigkeiten schaffen Tagesstruktur, da Termine von außen vorgegeben sind. Meist wissen Sie bereits morgens oder am Vortag wie der Tag aussehen wird. Dies machen wir uns zu nutze. Schauen Sie sich den Beispielplan unten an.

Planen Sie einen Tag zu Hause, mit allen möglichen Aktivitäten. Achten Sie dabei auf einen Wechsel von belastenden und entspannenden Aktivitäten. Nutzen Sie dafür die folgende Vorlage. Falls Sie wenige Ideen haben, was Sie tun können, nutzen Sie die Bausteine auf der zweiten Seite und schneiden Sie sie aus und kleben Sie sie an die entsprechenden Stellen.

Beispiel Tagesplan

| | | | |
|---------------|-------------------------------------|---------------|--|
| 07:00 – 08.00 | Aufstehen | Frühstück | |
| 08:00 – 09:00 | 30 Min. Yoga | Zeitung lesen | |
| 09:00 – 10:00 | Wäsche waschen + alte zusammenlegen | | |
| 11:00 – 12:00 | Post/Rechnungen | | |
| 12:00 - 13:00 | Mittagessen zubereiten | | |
| 13:00 – 14:00 | Essen | | |
| 14:00 – 15:00 | Spazieren | | |
| 15:00 – 16:00 | Wohnzimmer aufräumen | | |
| 16:00 – 17:00 | Blumenpflege | | |
| 17:00 – 18.00 | Telefonieren/Skypen | | |
| 18:00 – 19:00 | Abendessen zubereiten | | |
| 19:00 – 20:00 | Abendessen | | |
| 20:00 – 21.00 | Fernsehen | | |
| 21:00 – 22:00 | | | |
| 22:00 – 23:00 | Entspannungsübungen + Schlafen | | |

Übung
Tagesplanung

| | |
|---------------|--|
| 07:00 – 08:00 | |
| 08:00 – 09:00 | |
| 09:00 – 10:00 | |
| 11:00 – 12:00 | |
| 12:00 - 13:00 | |
| 13:00 – 14:00 | |
| 14:00 – 15:00 | |
| 15:00 – 16:00 | |
| 16:00 – 17:00 | |
| 17:00 – 18:00 | |
| 18:00 – 19:00 | |
| 19:00 – 20:00 | |
| 20:00 – 21.00 | |
| 21:00 – 22:00 | |
| 22:00 – 23:00 | |

Ideen Tagesplanung

| Pflichten | Positives |
|--------------------------|---------------------|
| Mahlzeiten zubereiten | Fernsehen |
| Wäsche waschen | Entspannungsübungen |
| Fenster putzen | Telefonieren/Skypen |
| aufräumen | Körperpflege |
| putzen | Essen |
| Post/Rechnungen | Spazieren |
| einkaufen | Sport |
| Bett beziehen | Online-Shopping |
| Keller aufräumen | Blumenpflege |
| Kleiderschrank ausmisten | Lesen |
| Steuererklärung machen | Sprache lernen |
| Vortrag vorbereiten | Backen |



Übung 2

Planen Sie eine ganze Woche zu Hause, mit allen möglichen Aktivitäten. Achten Sie dabei auf einen Wechsel von belastenden und entspannenden Aktivitäten. Nutzen Sie dafür die folgende Vorlage. Falls Sie wenige Ideen haben, was Sie tun können, nutzen Sie die Bausteine.

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|--------|----------|----------|------------|---------|
| 07:00 – 08:00 | | | | | |
| 08:00 – 09:00 | | | | | |
| 09:00 – 10:00 | | | | | |
| 11:00 – 12:00 | | | | | |
| 12:00 - 13:00 | | | | | |
| 13:00 – 14:00 | | | | | |
| 14:00 – 15:00 | | | | | |
| 15:00 – 16:00 | | | | | |
| 16:00 – 17:00 | | | | | |
| 17:00 – 18:00 | | | | | |
| 18:00 – 19:00 | | | | | |
| 19:00 – 20:00 | | | | | |
| 20:00 – 21:00 | | | | | |
| 21:00 – 22:00 | | | | | |
| 22:00 – 23:00 | | | | | |

4.1.3 Positive Aktivitäten



Info

Man kann nicht nur den ganzen Tag produktiv sein – ein Anspruch, den übrigens viele Menschen in den aktuellen Zeiten haben. Für die Stimmung ist es wichtig die Dinge zu tun, die uns gut tun. Insbesondere, wenn viele außerhäusliche Möglichkeiten wegfallen, kann das eine Schwierigkeit darstellen. Die folgenden Seiten sollen dabei helfen positive Aktivitäten zu identifizieren und bei der Umsetzung im aktuellen Alltag zu unterstützen.



Übung 1

Schreiben Sie eine Liste mit allen Dingen, die Ihnen gut tun; bei denen Sie sich lebendig fühlen; die Ihnen Spaß machen; bei denen Sie viel Konzentration haben; die Sie entspannen; die spannend sind.

Gut tut mir

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒

Mich entspannt ...

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒

Spaß macht mir ...

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒



Übung 2

Einige Dinge, wie bspw. ins Fitnessstudio zu gehen, sind aktuell auf Grund der Gesundheitslage nicht möglich. Überlegen Sie, wie Aktivitäten, die sie sonst gerne machen so angepasst werden können, dass Sie auch zu Hause oder alleine durchführen können.

Normalerweise mache ich

...

⇒

⇒

⇒

Wie kann ich dies aktuell anpassen?

⇒

⇒

⇒

Beispiele für positive Aktivitäten und ihre aktuelle Umsetzung

Beispielliste positive Aktivitäten

Gut tut mir

- ⇒ Gespräche mit Freunden
- ⇒ Warme Dusche
- ⇒ Schokolade
- ⇒ Ein schöner Film
- ⇒ Lesen
- ⇒ Kuschneln
- ⇒ Youtube-Videos angucken
- ⇒ Fahrrad fahren
- ⇒ Spazieren gehen

Mich entspannt ...

- ⇒ Ein Bad nehmen
- ⇒ Eine Entspannungsübung
- ⇒ Achtsamkeitsübungen
- ⇒ Aus dem Fenster schauen
- ⇒ Tagebuch schreiben
- ⇒ Mich eincremen
- ⇒ Schöne Musik hören
- ⇒ Meditieren
- ⇒ Yoga machen

Spaß macht mir ...

- ⇒ Fahrrad fahren
- ⇒ Mich sportlich betätigen, bis ich schwitze
- ⇒ Mein Gesicht in die Sonne halten
- ⇒ mich unterhalten
- ⇒ einen witzigen Film sehen
- ⇒ Tanzen und singen
- ⇒ Online shoppen
- ⇒ Sex

Positive Aktivitäten anpassen

Normalerweise mache ich ...

⇒ Yoga im Studio

⇒ Sportkurse

⇒ Freunde treffen

⇒ verreisen

Wie kann ich dies aktuell anpassen?

⇒ Übungen über Video, Bücher, Soziale Medien oder das Internet finden, z.B. auf youtube, gymondo und zu Hause durchführen

⇒ Workouts über das Internet finden
⇒ Durch Joggen, Nordic Walking, Strammes Spaziergehen ersetzen

⇒ Verstärkt Telefonieren, Videotelefonie, E-Mail oder SMS schreiben, einen Brief oder Postkarte schicken, Päckchen packen

⇒ Neue Reiseziele überlegen, sich belesen, in landestypischer Art kochen, die Sprache lernen



Info – Alternativen suchen

Viele Kulturbetriebe bieten aktuell im Internet Alternativen an.

Die Staatsoper München hat bspw. Online-Spielplan erstellt, wo Konzerte oder Ballett live übertragen werden.

Abrufbar: <https://www.staatsoper.de/stream.html>

Online-Spielplan der Deutschen Oper Berlin:

https://www.deutscheoperberlin.de/de_DE/corona-aktuelle-hinweise

gesammelte Angebote finden Sie in diesem Artikel:

<https://www.nzz.ch/feuilleton/streaming-angebote-opern-und-konzerte-im-netz-ld.1547661>

4.1.4 Bewegung



Info

Regelmäßige Bewegung ist gut für die Stimmung und sollte auch in diesen Zeiten ausgeführt werden. Menschen, die sich wenig bewegen, haben ein höheres Risiko an Depressionen zu erkranken. Dabei reicht bereits schon eine Stunde Sport in der Woche. Dies muss kein Leistungssport sein, sondern leichte Bewegung kann ausreichen.



Übung

Planen Sie mindestens eine Stunde Bewegung in der Woche, besser mindestens 30 Minuten am Tag Bewegung ein. Sammeln Sie erst Ideen für Bewegungsmöglichkeiten an der frischen Luft und zu Hause. Tragen Sie sie anschließend in den Wochen- und Tagesplan mit ein. Auf der nächsten Seite erhalten Sie noch mehr Anregungen.

Ideen für Bewegung



An der frischen Luft



Zu Hause



Ideen für Bewegung



An der frischen Luft

- ⇒ Joggen
- ⇒ Spazieren gehen
- ⇒ Nordic Walking

(ohne Ausgangsbeschränkungen)

- ⇒ Tischtennispielen
- ⇒ Federball spielen
- ⇒ Schwimmen



Zu Hause

- ⇒ Fitnessübungen mit oder ohne Gewichte
- ⇒ Yoga Übungen
- ⇒ Gymnastikübungen
- ⇒ Zu Musik Tanzen
- ⇒ Rückenübungen
- ⇒ Übungen mit Gymnastikball oder Theraband



Info

Es gibt „Online-Fitnessstudios“, bei denen man entgeltlich oder unentgeltlich an Online-Sportkursen teilnehmen kann.

Einen Überblick über weitere Angebote gibt dieser Artikel:

<https://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-training-1.4852843>

Auch auf youtube.de kann man viele Sportkurse machen, indem Sie z.B. den Suchbegriff: „Yoga Einsteiger“ eingeben

4.2 Soziale Kontakte – Was kann ich für meine sozialen Kontakte tun?

Soziale Kontakte sind für die psychische Gesundheit sehr wichtig. Aktuell praktizieren wir das „Social Distancing“ – gehen also auf soziale Distanz. Bereits nach kurzer Zeit merken wir, dass dies etwas mit unserer Stimmung macht. Dabei ist es in der aktuellen Zeit extrem wichtig soziale Kontakte beizubehalten aber dabei eben körperlich auf Distanz zu gehen. Also eher „Physical Distancing“ und „distant socializing“ zu betreiben. Dank Technologien wie Telefon und Internet sollte es uns heute leichter fallen in Kontakt zu bleiben. Gleichzeitig kann es durch das vermehrte zu Hause bleiben zu mehr Konflikten in der Familie, mit dem Partner oder Kindern kommen.

4.2.1 In Kontakt bleiben



Info

- Versuchen Sie jeden Tag sozialen Kontakt zu suchen entweder per Telefon, per E-Mail, per Handy, sozialen Netzwerken, Plausch am Balkon oder professionellen Netzwerken.
- Planen Sie auch soziale Kontakte ein.
- Sprechen Sie über Ihre Einsamkeit.
- Viele Psychotherapeut*Innen bieten aktuell Telefon- oder Videosprechstunden an.
- Selbst kurze Kontakte von wenigen Minuten können Entlastung schaffen.



Übung 1

Machen Sie sich eine Liste mit Bezugspersonen. Menschen, mit denen Sie Kontakt aufnehmen können: Familienmitglieder (auch entfernte), Freunde, Bekannte, Kollegen, Nachbarn, professionelle Helfer. Sich zu vergegenwärtigen, wer in seinem sozialen Netz ist, kann das Gefühl von Einsamkeit bereits reduzieren.

Wer?

Wie?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Übung 2

Überlegen Sie sich zu jeder Person, wie und wie oft Sie mit ihr Kontakt halten können. Es kann auch eine Möglichkeit sein, Kontakte zu reaktivieren und andere zu intensivieren.



Übung 3

Suchen Sie nach Möglichkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben und probieren Sie verschiedene Dinge aus. Ergreifen Sie ruhig die Initiative, auch wenn Sie sonst ein eher zurückhaltender Mensch sind. In der aktuellen Situation sind alle auf Unterstützung angewiesen.

- ⇒ Telefonieren
- ⇒ Videotelefonie mit Einzelnen (Skype, FaceTime, WhatsApp)
- ⇒ Videotelefonie in der Gruppe (Skype, WhatsApp, Zoom, HouseParty)
- ⇒ Verabreden Sie sich online zu sozialen Anlässen: Sport machen, gemeinsame Mahlzeiten, Apertif, Kaffee- oder Tee trinken)
- ⇒ Mit Nachbarn am Fenster oder Balkon sprechen
- ⇒ Einen Brief oder eine Postkarte schreiben
- ⇒ Sprachnachrichten aufnehmen und verschicken
- ⇒ Sich in Chats oder Foren austauschen



Übung 4

Erinnern Sie sich an schöne soziale Begebenheiten. Versuchen Sie sich in diese Situation wieder hineinzusetzen. Nutzen Sie Fotos, Videos, Tagebucheinträge um die Erinnerung aufzufrischen. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Nutzen Sie gerne die angehängten Fragen. Notieren Sie hier ein Erlebnis:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |



Übung 5

Für weitere Anregungen zu sozialen Erinnerungen beantworten Sie die folgenden Fragen:

⇒ Welcher Mensch hat Dich in letzter Zeit positiv überrascht?

⇒ Wenn Du dich um einen lieben Menschen kümmerst – wie sieht das aus?

⇒ Was gefällt Dir an Deiner Freundin/deinem Freund besonders?

⇒ Bei wem fühlst Du dich geborgen?

⇒ Mit wem kannst Du so richtig lachen?

⇒ Welche lustige Begebenheit mit einem Freund oder Bekannten fällt Dir ein?

⇒ Was machst Du lieber mit anderen gemeinsam als alleine?

⇒ Wenn Du jemandem einen Preis verleihen könntest, wer wäre es und weshalb?

⇒ Bei wem kannst Du am besten entspannen?

⇒ Wer hat Dir schon einmal durch schwierige Zeiten geholfen?

4.2.2 Soziale Schwierigkeiten zu Hause lösen

Viel Zeit gemeinsam zu Hause zu verbringen, kann zu Schwierigkeiten führen. Insbesondere, wenn das Leben sonst durch Arbeit, Sport und soziale Kontakte strukturiert ist; erleben einige Menschen die viele gemeinsame Zeit als belastend.



Info

- Achten Sie auf Gefühle, die Ihnen anzeigen können, dass Sie Zeit alleine brauchen: Gereiztheit, innere Unruhe, Ärger bei Kleinigkeiten – dies können Hinweise darauf sein, dass es aktuell „zu viel“ ist und Sie Rückzug brauchen
- Kommunizieren Sie Ihrem Partner/Mitbewohner das Bedürfnis alleine zu sein – Sprechen Sie es aus!
- Finden Sie gemeinsam Lösungen. Dies geht auch in beengten Wohnverhältnissen:
 - **Gehen Sie alleine Spazieren.**
 - **Schauen Sie alleine einen Film.**
 - **Teilen Sie Aufgaben im Haushalt so, dass Sie sie getrennt erledigen können.**
 - **Definieren Sie klare Zeiten in denen Sie Arbeit, Sport und Privates voneinander trennen.**
 - **Teilen Sie die Zimmer für bestimmte Zeiträume auf.**
 - **„Verabreden“ Sie sich zu Zeiten, in denen Sie etwas gemeinsam machen, z.B. Spiele spielen, gemeinsam kochen und essen, gemeinsam Fernsehen, spazieren gehen**
 - **Teilen Sie sich auch die Betreuung der Kinder auf. Falls nur einer von Ihnen zu Hause ist, bitten Sie Ihren Partner abends auf die Kinder aufzupassen, damit Sie sich Zeit für sich nehmen können.**
- Kommunizieren Sie Ihrem Partner/Mitbewohner auch, wenn Sie nicht reden möchten.
- Bringen Sie Verständnis auf, wenn Ihr Partner ebenfalls Zeit für sich braucht.
- Oft reichen schon ein paar Minuten bis eine Stunde um den Kopf wieder klar zu kriegen – nehmen Sie sie sich.

Es ist normal auch von den Menschen genervt zu sein, die Sie lieben. Selten haben Sie so viel gemeinsame Zeit ohne außerhäusliche Aktivitäten zusammen verbracht. Erlauben Sie sich diese Gefühle und Bedürfnisse.

4.3 Gedanken – Wie kann ich mit belastenden Gedanken umgehen?

In dieser neuen Situation kommen einem vielen Gedanken bezüglich des Virus an sich und zu dessen sozialen und wirtschaftlichen Folgen in den Kopf. Auch die Konfrontation mit ständig neuen Informationen und Statistiken, kann zu Gedankenkreisen führen.

4.3.1 Nicht abschalten können

Bei täglich neuen Meldungen über das Corona-Virus und dessen Folgen, kann es schwierig sein, gedanklich abzuschalten. Oft werden vor dem Einschlafen noch Nachrichten am Handy gelesen, was den Schlaf stören kann. Es geht bereits der Begriff der „Infodemie“ herum, welcher auch beinhaltet, dass es viele Gerüchte und Falschmeldungen gibt. Die folgenden Übungen können Ihnen dabei helfen, gedanklich loszulassen.



Übung 1

Setzen Sie sich feste Zeiten, in denen Sie Nachrichten zum Corona-Virus lesen – jedoch maximal 2-3 Mal täglich. Jedes Mal wenn der Gedanken kommt, dass Sie nachlesen wollen, verschieben Sie ihn auf Ihre festgelegte Zeit.



Übung 2

Lesen Sie vor dem Einschlafen keine Nachrichten mehr. Lesen Sie stattdessen ein Buch oder machen Sie eine Entspannungsübung. Wenn Sie sich steigern möchten, versuchen Sie 1 Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr aufs Smartphone zu schauen.



Übung 3

Achten Sie in Gesprächen darauf, wieviel Raum das Thema „Corona“ einnimmt. Eventuell sind Sie nach einem Gespräch, welches nur um Corona ging, belasteter. Falls das so ist, versuchen Sie das Gespräch auf andere Themen zu lenken. Es kann jedoch auch sein, dass es gut tut mit anderen über die eigenen Corona-bezogenen Ängste zu sprechen, dann müssen Sie nichts daran ändern. Schauen Sie, was Ihnen gut tut!



Übung 4²

Grübel-Ort: Diese Technik wird in der Psychotherapie gerne geübt. Suchen Sie sich einen Grübel-Ort in Ihrer Wohnung. Dies sollte nicht das Sofa oder das Bett sein – ein eher ungemütlicher Ort. Gehen Sie jedes Mal, wenn Sie belastend viel an Corona denken müssen, zu diesem Ort. Grübeln Sie nur dort über Corona nach.



Übung 5²

Grübel-Stopp: Beobachten Sie ihre Gedanken – Grübeln Sie über die immer gleichen Sorgen nach oder lösen Sie ein konkretes Problem? Gedankenkreisen kann sehr belastend sein und sich negativ auf die Stimmung und den Antrieb auswirken. Erkennen Sie Gedankenkreisen und unterbrechen Sie es, indem Sie laut zu sich „STOPP!“ sagen. Klatschen Sie dabei in die Hände oder auf die Oberschenkel – ändern Sie ihre Körperhaltung.



Info²

So erkennen Sie ob sie Grübeln oder konstruktiv ein Problem lösen.

Grübeln

- ⇒ Gedanken wie „Wann hört das wieder auf?“, „Was wird in der Zukunft passieren?“, „Hätten wir uns besser vorbereiten müssen?“
- ⇒ Also vorrangig über die Zukunft oder Vergangenheit
- ⇒ Kreisend, sie kommen zu keiner Lösung
- ⇒ die Stimmung verschlechtert sich
- ⇒ Sie fühlen sich durch die Gedanken erschöpft und ausgelaugt

Problemlösen

- ⇒ Konkrete Probleme „Was für Lebensmittel muss ich heute einkaufen?“, „Wie kann ich meinen Tag strukturieren?“
- ⇒ Also Themen in der Gegenwart an denen sie etwas ändern können
- ⇒ Stimmung eher neutral oder besser
- ⇒ sie haben genug Energie um die Themen anzugehen

Wenn Sie merken, dass Sie Grübeln, versuchen Sie es zu unterbrechen und Ihre Gedanken umzulenken.

4.3.2 Sich Druck machen

Beobachten Sie sich: Machen Sie sich eventuell Druck Ihre Zeit jetzt besonders effizient oder sinnvoll nutzen zu müssen? Sind Sie oft unzufrieden, mit den ähnlichen Tagen, in denen Sie nicht viel machen können und in denen Sie Ihren Hobbies nicht nachgehen können und Freunde nicht sehen können?



Übung 1

Sagen Sie sich mindestens 3x täglich, dass alles was Sie gerade spüren in Ordnung ist und Sie gerade nicht viel unternehmen bzw. erledigen können. Geben Sie sich die Erlaubnis zur Ruhe. Als Erinnerungstützen können Sie sich Zettel mit aufmunternden Sätzen in die Wohnung hängen.

Z.B. „Ich kann gerade nicht viel machen und es ist okay, wenn ich wenig tue“, „Ich muss jetzt gerade nichts leisten“.

4.4 Körper – Was kann ich meinem Körper Gutes tun?

Während der Ausgangsbeschränkungen haben viele Einrichtungen in denen wir etwas für unsere körperliche Gesundheit und Fitness tun, geschlossen. Fitnessstudios, Yogastudios, Sportvereine, Tanzvereine und Trimm-Dich-Pfade sind geschlossen. Trotzdem braucht der Körper Bewegung. Versuchen Sie täglich Bewegung mit einzubauen (siehe Seite 14). Zeitgleich kann sich die psychische Anspannung auch in körperlicher Anspannung niederschlagen – die Folgen: Verspannungen, verstärkte Schmerzen und Schlafstörungen. Achten Sie also auf ausreichend Bewegung, Entspannung und Schlafhygiene.

4.4.1 Entspannung



Info

Jeder versteht unter Entspannung etwas anderes, für den einen bedeutet es sportlich aktiv sein; für den anderen vor dem Fernseher sitzen. Psychotherapeutisch meinen wir oft Entspannungsverfahren, wie:

- ⇒ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ⇒ Autogenes Training
- ⇒ Achtsamkeitsübungen
- ⇒ Atemübungen
- ⇒ Hypnose

Vielleicht haben Sie schon einmal etwas davon ausprobiert, ansonsten nutzen Sie die Gelegenheit jetzt.



Übung 1

Beobachten Sie Ihren Körper und ob Sie sich angespannt fühlen. Protokollieren Sie die Zeichen der Anspannung hier:

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒



Übung 2

Probieren Sie eine Entspannungsübung pro Tag aus. Dabei hilft es nicht erst zu üben, wenn Sie stark angespannt sind, sondern bereits davor. Anleitungen für Entspannungsübungen finden Sie auf vielen Internetseiten von Krankenkassen. Wir haben nachfolgend einige für Sie zusammengestellt. Auch sonst finden Sie im Internet viele Anleitungen, finden Sie etwas, das Ihnen gefällt und zu Ihnen passt.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE> – von der AOK

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142> - von der TK zum Download

Autogenes Training

<https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-und-achtsamkeit/lesen/autogenes-training-cd-bestellen.html> - CD-Bestellmöglichkeit für AOK Versicherte

Atemübungen

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126> - von der TK zum Download

Achtsamkeitsübungen

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110> - Bodyscan von der TK zum Download

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg> - Bodyscan von der AOK

4.4.2 Schlafhygiene ³

Der Schlaf und die Schlafqualität können unter den veränderten Bedingungen leiden. Vielleicht leiden Sie darunter nicht mehr Durchschlafen zu können oder haben Schwierigkeiten einzuschlafen. Alles verständliche Reaktionen, wenn Sie insgesamt angespannt sind. Versuchen Sie die Regeln der **Schlafhygiene** einzuhalten. Wichtig ist: diese Regeln können Sie ausprobieren, wenn Sie Schlafstörungen haben. Beobachten Sie, ob es einen positiven Effekt auf Ihren Schlaf hat.



Info – Schlafhygieneregeln

1. Schlafen Sie in einem abgedunkelten, ruhigen Raum in kühler Umgebung.
2. Essen Sie nicht mehr kurz vor dem zu Bettgehen.
3. Alkohol, Nikotin und Koffein können den Schlaf stören – lassen Sie sie vor dem Schlafen weg.
4. Achten Sie auf ausreichend Bewegung am Tag um sich auszulasten – gehen Sie dabei aber behutsam vor. Überforderung führt meist zu schlechterem Schlaf.

5. Alkohol, Nikotin und Koffein können den Schlaf stören – lassen Sie sie vor dem Schlafen weg.
6. Suchen Sie sich ein Schlafritual und üben Sie es regelmäßig aus.
7. Schauen Sie unmittelbar vor dem Schlafen nicht mehr aufs Handy.



Übung

Überlegen Sie sich ein Schlafritual. Der Körper und auch der Schlaf reagieren positiv auf Regelmäßigkeit und Routine. Sie können den Körper schon vor dem Zubettgehen auf das kommende Einschlafen vorbereiten. Trinken Sie bewusst eine Tasse Kräutertee, lassen Sie den Tag Revue passieren, Überlegen Sie was heute „gut“ war, machen Sie eine Entspannungsübung, lesen Sie ein paar Seiten in einem Buch ... was auch immer zu Ihnen passt. Das Ritual soll eine klare Trennung zwischen Tag und Nacht bestimmen.

4.5 Gefühle – Wie kann ich mit belastenden Gefühlen umgehen?

In der aktuellen Situation sehen Sie sich vermutlich mit verschiedenen Gefühlen konfrontiert.



Übung 1

Bitte notieren Sie hier die Gefühle, mit denen Sie sich nun konfrontiert sehen. Überlegen Sie auch was diese Gefühle in Ihnen auslöst.

- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒
- ⇒

Beispiele für mögliche Gefühle:

Gefühle während Corona

⇒ Ängste

- ⇒ Existenzängste
- ⇒ Angst zu erkranken
- ⇒ Angst um Angehörige
- ⇒ Zukunftsängste

⇒ Traurigkeit

- ⇒ Traurig sein über das was man gerade nicht tun kann
(Freunde sehen, Arbeiten gehen)

⇒ Hilflosigkeit

⇒ Ausgeliefert sein

⇒ Wut

- ⇒ Auf andere Menschen, die sich nicht an Ausgehbeschränkungen halten
- ⇒ Auf die Politik
- ⇒ Auf eigene Angehörige, mit denen man sehr viel Zeit verbringen muss



Übung 2

Geben Sie sich die Erlaubnis für diese Gefühle. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation, die wir so noch nicht erlebt haben und deren Entwicklungen wir nicht mit beeinflussen können. Es ist in Ordnung Angst zu haben und sich hilflos zu fühlen. Auch Langeweile und Traurigkeit sind vollkommen in Ordnung. Sagen Sie sich das regelmäßig. Falls Sie damit Schwierigkeiten haben, hängen Sie sich einen der Zettel auf.

Es ist eine schwierige Zeit und
alles was ich aktuell fühle ist
in Ordnung.

Wenn ich Sorgen habe,
kümmere ich mich gut um
mich und lasse Sie zu.

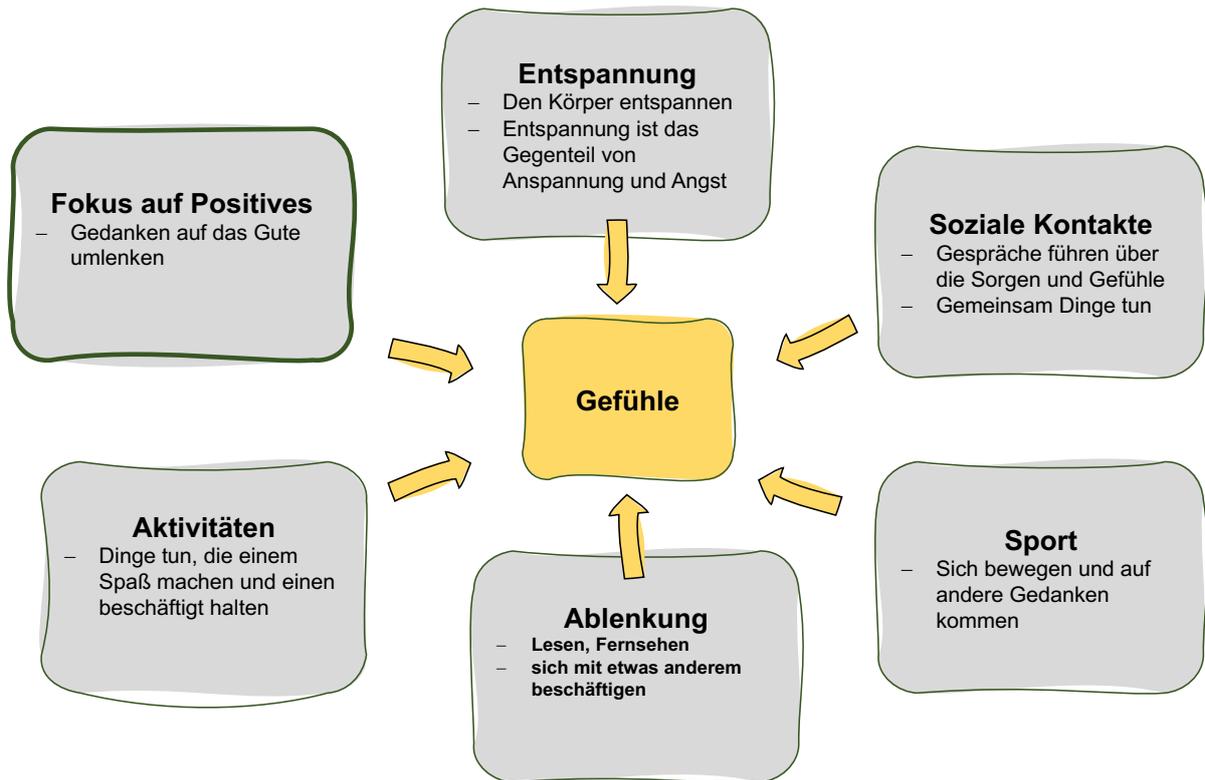
Positives Denken ist gut, aber
es muss mir nicht gelingen.

Ich darf meine Gedanken und
Gefühle mit anderen teilen,
auch wenn Sie nicht positiv
oder aufmunternd sind.



Übung 3

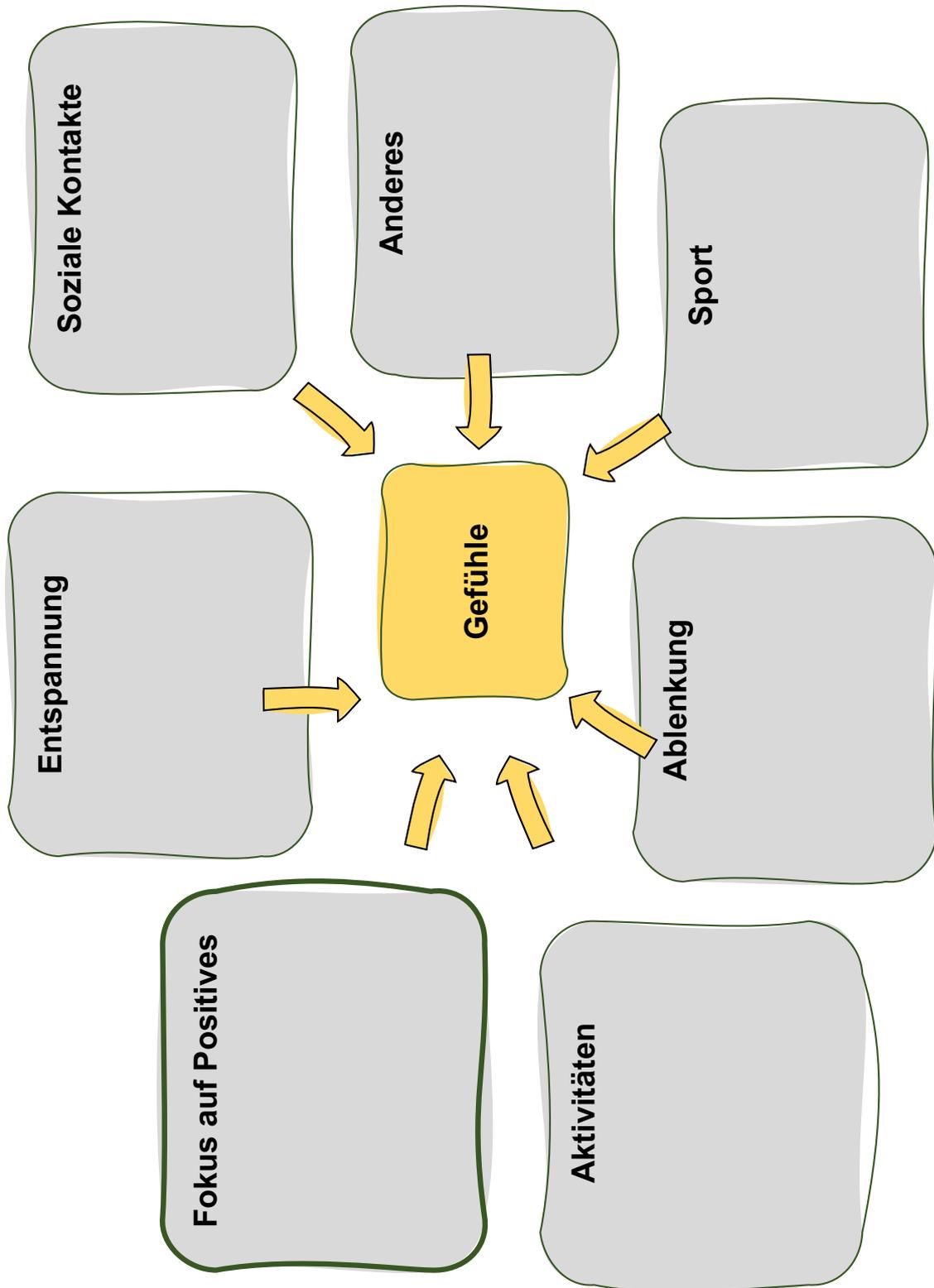
Das Annehmen der Gefühle ist sehr wichtig! Es kann jedoch sein, dass diese Gefühle tagesbestimmend werden und Sie dadurch handlungsunfähig. Wenn Sie merken, dass Sie dauerhaft durch diese Gefühle belastet sind und sich dies auch auf Ihr Energielevel, die Stimmung oder Ihre Beziehungen auswirkt, versuchen Sie durch Aktivitäten, Sport, Gespräche oder den Fokus auf Positives, Einfluss auf Ihre Gefühle zu nehmen.



Füllen Sie auf der nächsten Seite für sich weitere Möglichkeiten aus, um auf Ihre Gefühle Einfluss zu nehmen.



Übung 4 – Teil 2





Übung 5

Führen Sie ein Positivtagebuch. Richten Sie Ihre Gedanken auf die guten Dinge, die trotzdem noch passieren. Dies können Sie beispielsweise am Ende des Tages vor dem Einschlafen tun oder zwischendrin. Folgende Fragen können dabei helfen. Sie können es aufschreiben oder nur daran denken.

1. Was habe ich heute gut gemacht?
2. Welcher Moment war heute schön?
3. Wann habe ich mich heute gut gefühlt?
4. Was hat mir heute Spaß gemacht?
5. Worauf freue ich mich morgen?

Sie können die nächste Seite als Vorlage für ein Positivtagebuch ausdrucken, zerschneiden und zusammenheften.

Was habe ich heute gut gemacht?

Welcher Moment war heute schön?

Wann habe ich mich heute gut gefühlt?

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Worauf freue ich mich morgen?

Was habe ich heute gut gemacht?

Welcher Moment war heute schön?

Wann habe ich mich heute gut gefühlt?

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Worauf freue ich mich morgen?

Was habe ich heute gut gemacht?

Welcher Moment war heute schön?

Wann habe ich mich heute gut gefühlt?

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Worauf freue ich mich morgen?

Was habe ich heute gut gemacht?

Welcher Moment war heute schön?

Wann habe ich mich heute gut gefühlt?

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Worauf freue ich mich morgen?

5. Notfallkontakte

In einer psychischen Notlage stehen Ihnen verschiedene Ansprechpartner zur Verfügung. Machen Sie davon Gebrauch!

Psychotherapeutische Praxen dürfen aktuell Sprechstunden (auch Erstkontakte) per Videosprechstunde anbieten und haben meist geöffnet.

Psychische Krisen

Bundesweit

Telefonseelsorge

Telefon: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

<https://www.telefonseelsorge.de>

Infotelefon Deutsche Depressionshilfe

Telefon: 0800 / 33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Oberbayern

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Telefon: 0180 – 655 3000

<https://www.krisendienst-psiichiatrie.de>

Einsamkeit im Alter

Silbernetz – für Menschen ab 60, die sich einsam fühlen

Telefon: 0800 – 4 70 80 90

<https://www.silbernetz.org>

Häusliche Gewalt

Hilfetelefon: 08000 116 016, rund um die Uhr erreichbar

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/haeusliche-gewalt.html>

alle Inhalte sind selbstständig erstellt worden, jedoch angelehnt an folgende Quellen:

¹ Hautzinger, M. (2013). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Weinheim: Beltz.

² Teismann, T., Hanning, S., von Brachel, R., & Willutzki, U. (2012). Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns. Springer-Verlag.

³ Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin (2019). Schlafhygiene – Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Danksagung

Vielen Dank an Frau Dr. Amelie Ruderer und Herrn Dr. Samy Egli vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München für Ihre Anregungen.