

# Corona-Krise: Wie Sie die Isolation und auferlegten Einschränkungen gut überstehen

## Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Die aktuellen Massnahmen des Bundesrates führen zu Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nie erlebt haben. Dies kann grosse Unsicherheit auslösen und sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituationen zu meistern.

Das IAP Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW hat dieses Informationsblatt erstellt, um Sie in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte die Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen und diese für sich anpassen.

### Allgemeine praktische Tipps



#### Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur vermittelt Erwachsenen und Kindern 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!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum, besonders am Abend vor dem Schlafengehen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich, sondern belastend.



#### 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 überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Schreiben Sie die Ressourcen auf. Erinnern Sie sich regelmässig daran, warum die aktuellen Einschränkungen bestehen und dass Sie mit der Einhaltung einen wichtigen Beitrag leisten.



#### 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. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



#### 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 unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Angst, Nervosität, Hilflosigkeit, Aggression. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. Malen, Musizieren oder Meditieren).

- **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, z.B. bei uns am IAP oder bei anderen Psychotherapeuten/-innen, welche telefonische Hilfe oder Online-Beratung anbieten (siehe Infobox).

- **Denken Sie nicht zu viel nach!**

Nachdenken ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch ungünstig, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein 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).

- **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**

Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch. Oder versuchen Sie es mit progressiver Muskelrelaxation (PMR), mit Autogenem Training oder mit Yoga. Im Internet finden Sie Anleitungen dazu.

## 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?)

- Machen Sie sich keinen Stress, wenn die Beschulung 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.

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation. Seien Sie da für Ihr Kind, wenn es Fragen hat oder ihm etwas Angst macht.

- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

- Verzichtern 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.

- Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder Familienkonferenzen: Wie geht's jedem/r Einzelnen, 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/r alleine beschäftigt.

- 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.
- Beziehen Sie Jugendliche in die Alltagsgestaltung ein, übergeben Sie ihnen Verantwortung, z.B. beim Kochen oder Wäsche waschen. Lassen Sie zu, dass Jugendliche sich mit ihren Freunden und Freundinnen über soziale Medien austauschen können.

## Was tun gegen Gewalt?

- Sprechen Sie Unstimmigkeiten, Verletzungen und Ärger so früh wie möglich an, um Gewalt in der Entstehung zu verhindern.
- Halten Sie inne! Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber Wut oder Ärger zu verspüren, gefährlich wird es erst, wenn man diese Gefühle auslebt. Wenn Sie merken, dass Sie sehr wütend werden, zählen Sie bis 10, gehen Sie in ein anderes Zimmer oder machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald. Atmen Sie tief durch. Telefonieren Sie mit einem Freund/ einer Freundin. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an ein Krisentelefon wie z.B. Die Dargebotene Hand oder den Elternnotruf (siehe Infobox).
- Wenn Gewalt passiert: Reden Sie! Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei von einer Fachperson für Kinderschutz unterstützen (siehe Infobox).
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind! Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolations-situation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Fachpersonen (siehe Infobox), bei massiver Gewalt auch bei der Polizei.

## Brauchen Sie Hilfe?

Folgende Kontaktstellen sind gerne für Sie da:

### IAP Institut für Angewandte Psychologie

Psychotherapie, Beratung und Krisenintervention für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.  
Tel.: 058 934 83 30 | [www.zhaw.ch/iap/therapie](http://www.zhaw.ch/iap/therapie)

### » Psychologische Beratung in der Coronakrise

Kostenlose Beratungen per Telefon oder Video durch Psychologinnen und Psychologen des IAP Care Teams zu folgenden Zeiten:  
Montag bis Freitag: 9-10 Uhr und 13-15 Uhr  
Tel.: 058 934 80 80 | [www.zhaw.ch/iap/care-team](http://www.zhaw.ch/iap/care-team)

### Die Dargebotene Hand, Tel. 143

Anonyme Beratung rund um die Uhr via Telefon, Chat oder E-Mail. Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.  
Tel.: 143 | [www.143.ch](http://www.143.ch)

### Pro Juventute, Tel. 147

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.  
Tel.: 147 | [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Kinderschutz Schweiz

Informationen und Liste mit Beratungsstellen für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in der ganzen Schweiz.  
[www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html](http://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html)

### Elternnotruf

Rund um die Uhr Hilfe und Beratung durch Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen. Die Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym. Telefonberatungen (Festnetztarif) und Mailberatungen sind kostenlos.  
Tel.: 0848 35 45 55 | [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### Quellenangaben

Wir danken dem Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, auf dessen Empfehlungen diese Broschüre beruht.

Illustrationen: shutterstock.com (Puckung, Marina Shevchenko, davooda, DStarky, Vladvm, BesticonPark, Visual Generation)