



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Sie erreichen die Sozialpsychologische Beratungsstelle (SpB) wie folgt:

Für Nachwuchskräfte:

Mo – Fr 09:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

unter den bekannten Telefonnummern oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Für Bedienstete:

Hotline zum Umgang mit Schwierigkeiten im häuslichen Umfeld
(Erziehung/Gewalt/Überforderung)

Di 10:00 – 12:00 Uhr und Do 14:00 – 16:00 Uhr

Tel.: 0251/ 8670 - 6702 (weibliche Beraterin) und 0228/303 - 91469 (männlicher Berater)
oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Nach § 203 (StGB) unterliegt unserer Arbeit der Schweigepflicht, außerdem bieten wir auch eine anonyme Beratung an, wenn Sie das wünschen.

Anregungen für einen achtsamen Umgang in der Corona-Zeit

3. Ergänzung zur Umgangsempfehlung

Liebe Leser*innen,

heute erhalten Sie die dritte Ergänzung zu den Handlungsempfehlungen in häuslichen Krisen. Wir hoffen Ihnen hiermit weiterhin einige Anregungen für die praktische Umsetzung zu Hause anbieten zu können.

Für Anregungen oder Hinweise dürfen Sie sich gerne jederzeit an unser Sammelpostfach spb.gzd@bwz.bund.de wenden.

Kommen Sie gut durch die nächste Woche und bleiben Sie gesund!

Ihr

Team der Sozialpsychologischen Beratungsstelle



Inhalt:

- a) **Verhalten** (Erstellung eines Tagesplans)
- b) **Gedanken** (Imaginationsübung)
- c) **Gefühle** (Ein Aggressionstagebuch führen)
- d) **Körper** (Einen Anti-Stress-Ball selber basteln)
- e) **Sozialkontakte** (Kreative Kontaktmöglichkeiten)
- f) **Konflikte zu Hause** (Was tun, wenn ´s brennt?!)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Die folgenden Hinweise und Tipps sind z. T. modifiziert nach: Batholomäus & Schilbach: „Psychisch gesund bleiben während Social distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus.“ https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/f7083a82-7edf-4332-ab80-eb0cf27c927c/Psychische_Gesundheit_Corona.pdf

a) Verhalten

Wie kann sich die aktuelle Situation auf unser Verhalten auswirken?

In der letzten Woche haben Sie vielleicht angefangen sich ein bisschen mehr Struktur durch Tagespläne zu geben. Nach und nach haben Sie den Plan optimiert und wahrscheinlich funktioniert der Tag mal besser und mal schlechter. Das ist normal. Jetzt wäre es Zeit in Stufe zwei einzusteigen und einen Plan für die ganze Woche anzulegen. Denken Sie auch hier daran, viele Wechsel einzubauen und auch mal Zeit für Müßiggang einzuplanen.

Beispiel:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7-8h							
8-9h							
9-10h							
Usw.							

Die Wochen vergehen. Vielleicht ist es Ihnen bisher auch ohne übertrieben anmutende Tagespläne gut ergangen. Vielleicht haben Sie Projekte im Garten verwirklicht, ihr Arbeitszimmer neu gestrichen und sich eine Katze zugelegt. Doch trotzdem fällt ihnen seit drei Tagen die Decke auf den Kopf? Das geht vielen so. Denn langsam wird die Corona-Zeit lang. Konnte man am Anfang noch viele positive Dinge daran finden, endlich mal komplett entschleunigt zu Hause zu sitzen, werden Ungewissheit und Isolation langsam zermürbend. Dann sollte man sich fragen, was einem normalerweise guttut. Leider haben wir die Angewohnheit uns, wenn wir unproduktiv sind, häufig Selbstvorwürfe zu machen und uns für dieses „Durchhängen“ zu verurteilen. Aber würden Sie das mit einem lieben Freund tun, dem es nicht gut geht? Wahrscheinlich nicht.

Tipps und Anregungen:

- Machen Sie sich eine Liste mit Dingen, die Sie gerne mögen, bei denen Sie sich lebendig, frei, konzentriert, etc. fühlen. Das könnte zum Beispiel folgendermaßen gegliedert sein:

<u>Gut tut mir</u>	<u>Spaß macht mir</u>	<u>Mich entspannt</u>
Spazierengehen	Eine Komödie gucken	Ein genüssliches Bad
Treffen mit Freunden	Shoppen	Meditieren
.....



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Wahrscheinlich müssen Sie auch dieser Tage wieder einige Dinge der Situation anpassen. Hier ist wieder ein bisschen Kreativität gefragt.

<u>Normalerweise mache ich</u>	<u>Mögliche Anpassung an die aktuelle Situation</u>
Kaffeeklatsch mit Freunden	Skype Konferenz mit Kaffee und Kuchen
Sport im Fitnessstudio	Sport vorm Fernseher mit Videocoach
Verreisen	Nächste Reise planen, landestypisch kochen, eine neue Sprache lernen

Wenn Sie also gerade einen „Durchhänger“ haben, versorgen Sie sich in Ihrem Wochenplan mit vielen Dingen, die Ihnen guttun und kümmern Sie sich liebevoll um sich selbst.

b) Gedanken

Wenn es einfach mal zu viel wird und Sie nicht wissen wohin mit sich oder wenn es irgendwie nicht recht gelingen mag, einen Stop-Punkt zu setzen oder das Grübeln auf etwas Anderes zu lenken, kann es hilfreich sein, sich im Rahmen einer sog. „Imagination“ Vorstellungen von einem Ort zu machen, der für Sie Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden bedeutet. Daher möchten wir Sie dazu einladen, sich auf die folgende kleine Übung¹ einzulassen:

Imaginationsübung:

- 1) Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, was Sie in Situationen, die Sie umtreiben, die Sie traurig, betrübt, ängstlich oder unsicher machen, gebrauchen können. Ist es ein Gefühl von Frohsinn, Zuversicht und Mut oder ein Gefühl von Sicherheit?
- 2) Gestatten Sie sich jetzt einen Ort in Ihrer Fantasie vorzustellen, welcher das von Ihnen gewünschte Gefühl zu erzeugen vermag und welcher dafür sorgt, dass Sie sich mit sich selbst wohlfühlen (ohne Andere).
- 3) Prüfen Sie, ob der Ort, den Sie sich in Ihrer Fantasie vorstellen, frei von unerwünschten Einflüssen ist. Da dieser Ort in Ihrer Fantasie besteht, denken Sie sich Möglichkeiten aus und verändern ihn für sich so, dass Sie sich dort wohl und geborgen fühlen können.
- 4) Wenn Sie sich den Ort vergegenwärtigen, nutzen Sie alle fünf Sinneskanäle, um ihn in Ihrer Vorstellung lebendig werden zu lassen.
 1. Nehmen Sie wahr, was Sie mit den Augen in allen Richtungen wahrnehmen können,
 2. hören Sie, welche Geräusche es für Sie in der Nähe und Ferne zu entdecken gibt,
 3. fühlen Sie die Umgebungstemperatur, vielleicht Luft oder Wind, Sonne, Regen oder sonstige äußere Einflüsse, die für Sie spürbar sind,
 4. achten Sie darauf, was Sie riechen können; einen Geruch, der entweder die ganze Zeit da ist oder immer mal wieder zu bemerken ist und ...
 5. ... vielleicht gibt es für Ihren Ort auch einen Geschmack, den Sie wahrnehmen

¹ in Anlehnung an Bambach 2015, Seminar „Traumatherapie aus systemischer Perspektive“



Sozialpsychologische Beratungsstelle

können.

- 5) Lassen Sie sich Zeit dabei, um diese Vorstellung so intensiv wie nur möglich werden zu lassen.
- 6) Überlegen Sie, ob es noch etwas zu verändern und/oder zu verbessern gibt und nehmen Sie diese Veränderungen an Ihrer Vorstellung vor.
- 7) Gehen Sie in sich und überlegen Sie, welches „Schlüsselwort“ für diese Vorstellung für Sie passt. Wenn Ihnen keines einfällt, bleiben Sie ganz passiv und achten auf alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Dieses „Schlüsselwort“ wird Ihnen später dabei helfen, wieder an Ihren Ort zu gelangen.
- 8) Sprechen Sie einige Male das „Schlüsselwort“ in die Ausatmung, während Sie sich in Ihrer Vorstellung an Ihrem Ort befinden.

C) Gefühle

Wut und Aggression – diese Gefühle werden von uns oft negativ bewertet. **Dabei sind es gar nicht die Emotionen, die uns oder anderen schaden, sondern unser Umgang damit.**

Wut selbst schadet also nicht, sondern ist eine Emotion, die in bestimmten Situationen aufkommt und evolutionstechnisch eine wichtige Funktion erfüllt: Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt; er setzt Stresshormone frei, der Blutdruck steigt und auch der Puls wird schneller. In einer potenziell gefährlichen Situation können wir so schneller agieren.

Was hingegen schadet, sind unkontrollierte Handlungen, um seiner Wut Luft zu machen: Zum Beispiel den/die Partner*in anschreien, Gegenstände zerstören oder den Autofahrer vor uns lautstark beschimpfen.

„Da ist mir halt die Hutschnur geplatzt“, wird vielleicht manch eine*r sagen. Und vergisst dabei: **Sie sind nicht das Opfer Ihrer Gefühle.** Sie haben es in der Hand, ob aus einer bloßen Emotion eine negative Handlung erwächst. Damit ist nicht gemeint, dass Sie, sobald Sie Wut in sich aufsteigen spüren, diese unterdrücken sollten. Im Gegenteil: Es ist wichtig, Wut oder Aggressionen auszudrücken – aber auf eine Art und Weise, die weder Ihnen selbst, noch anderen schadet.

Wenn Sie Ihren eigenen Umgang mit Wut und Aggressionen in den Blick nehmen möchten, kann Ihnen dabei ein „Aggressions-Tagebuch“ helfen. Hier schreiben Sie, mit Blick auf Ihren ganzen Tag auf,

- wann sie wütend geworden sind,
- welche Situation Auslöser für Ihre Wut war,
- welche Gedanken Sie in der Situation hatten,
- wie Sie sich gefühlt haben und
- wie Sie reagiert haben.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

So lernen Sie, sich selbst und Ihre Gefühle besser einzuschätzen. Und schließlich bessere Handlungsalternativen zu finden, wenn Sie wieder einmal wütend sind. Einen Vordruck und Beispiele für ein „Aggressions-Tagebuch“ finden Sie hier: <https://www.aggressionen-abbauen.com/wp-content/uploads/Aggressionstagebuch.pdf>.

d) Körper

Bewegung und Sport helfen dabei, Stress und Anspannung abzubauen. Gerade wenn Sie momentan viel am Schreibtisch sitzen und z.B. mit Lernen/Prüfungsvorbereitung beschäftigt sind. Etwas Bewegung in den Pausen – z.B. ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Yoga-Einheit – hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen.

Doch auch Mini-Bewegungen zwischendurch können Sie dabei unterstützen, Anspannung loszuwerden und sich wieder besser konzentrieren zu können. Insbesondere Menschen, die am besten lernen, indem sie etwas selber ausprobieren oder mit etwas Praktischem verknüpfen („Motorischer Lerntyp“), profitieren von solchen Bewegungseinheiten.

Ein sinnvolles und einfach anzuwendendes Hilfsmittel stellt hier der „**Anti-Stress-Ball**“ dar: Ein handgroßer, weicher Ball, der gedrückt, gequetscht und auch mal an die Wand geworfen werden kann. Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Einsatz eines solchen Balls zum Abbau von Stress sowie zur Auflösung von Denkblockaden und zur Verbesserung der Leistung beitragen kann.²

Wer in Corona-Zeiten gerne kreativ wird, statt Onlineshopping zu betreiben oder mit Mundschutz durch´s Kaufhaus zu schlendern, der kann sich einen solchen Anti-Stress-Ball ganz einfach selber basteln:

Einen Anti-Stressball mit einfachen Mitteln selber basteln:

	Material: <ul style="list-style-type: none"> - 3 feste Luftballons - Trichter (alternativ: abgeschnittene Plastikflasche) - Füllmaterial (z.B. Mehl, Reiskörner); ca. 200gr - Nach Wunsch: Stoff (z.B. alte Socke)
1.	Pusten Sie den ersten Luftballon einmal auf, um ihn zu dehnen, und lassen Sie die Luft wieder ab.
2.	Befüllen Sie nun den Ballon mit dem Füllmaterial und verknoten Sie ihn. Das überstehende Ende können Sie abschneiden.
3.	Ziehen Sie die beiden anderen Ballons über den Ball und verknoten Sie sie: Immer so, dass sich der Knoten des vorherigen Ballons auf der gegenüberliegenden Seite befindet.
4.	Nach Wunsch können Sie nun weiter kreativ werden: Indem sie den Anti-Stressball in Stoff einnähen oder mit wasserfesten Stiften bemalen.

² Zum Weiterlesen: <https://karrierebibel.de/stressball-wirkung/>.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

e) Soziale Kontakte

Heute gehen wir Perlen fischen. Die von der SpB werden auch jede Woche seltsamer, denken Sie jetzt?

Aber mit Perlenfischen ist nur gemeint, dass Sie sich an schöne soziale Kontakte in Ihrem Leben erinnern sollen. Vielleicht haben Sie alte Briefe aufgehoben, Fotoalben, Chatverläufe oder Emails, die Sie jetzt hervorholen können. Schauen Sie sich diese Schätze noch einmal an. Denken Sie an die Kontakte und Begebenheiten, an verrückte Abende und besondere Begegnungen. Vielleicht gehört dazu ein bestimmtes Getränk, der Duft eines ganz besonderen Waschmittels, ein alter Pullover, das Gefühl von Sand unter den Füßen. Helfen Sie Ihren positiven Erinnerungen auf die Sprünge und verstärken Sie sie bewusst.

Für ein paar Anregungen, helfen vielleicht folgende Fragen:

- Wer hat Ihnen einmal eine freudige Überraschung bereitet und wie war das?
- Wer hat Sie mal so richtig zum Lachen gebracht?
- Wer hat Sie einmal durch eine schwierige Zeit begleitet?
- Gibt es ein bestimmtes Essen, das Sie mit einer lieben Person verbindet?
- Um wen haben Sie sich einmal liebevoll gekümmert und wie sah das aus?
- Wann hatten Sie mal einen verrückten Abend mit Freunden und was haben Sie gemacht?
- Hat Ihnen mal jemand etwas Besonderes geschenkt? Und wo ist das gerade?
- Bei wem fühlen Sie sich sicher und geborgen?

Vielleicht entsteht aus diesen Erinnerungen ein Impuls sich bei jemandem zu melden, vielleicht ist es auch einfach nur schön, sich mit Dingen, Momenten und Menschen zu beschäftigen, die das Leben reich und bunt und lebenswert machen und zu wissen, dass man selbst auch für andere eine „Perle“ ist.

f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Was tun, wenn´s brennt!?

Manchmal können Konflikte nicht vermieden werden. Da kann es sinnvoll sein, im Vorfeld Maßnahmen zu ergreifen, um eine Konfliktverschärfung und/oder Konflikteskalation zu vermeiden. Mit Eskalation sind diesem Bezug verbale (Beleidigungen, Erniedrigungen, Herabwürdigung usw.) und körperliche Gewalt (schubsen, schlagen, festhalten, usw.) gemeint.

Neben den Punkten in dieser und den vorherigen Handlungsempfehlungen kann es gut sein auf Folgendes³ zu achten:

³ In Anlehnung an https://bundesforum-maenner.de/wp-content/uploads/2020/03/GZA_Merkblatt_Corona_DEUTSCH.pdf.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- 1) Persönliche Grenzen beachten – wenn Sie sich beengt, bedrängt, genervt fühlen, nehmen Sie das wahr, teilen Sie es mit und verlassen die Situation.
- 2) Achten Sie auf Ihre ganz persönlichen Signale:
 - ➔ Körper: Nasse Hände, schneller, flacher Atem, angespannte Muskulatur und Körperhaltung, Schwitzen, Zittern usw.
 - ➔ Kommunikation: Lauter reden bzw. schreien, ins Wort fallen, fluchen, beleidigen, in die Augen starren, konfrontative Körperposition (Gegenüber sehr nah sein, nach vorne beugen, usw.)
- 3) Persönlichen (Notfall-)plan kennen und umsetzen. Finden Sie heraus, wie Sie sich selbst beruhigen können. Vielleicht hilft Ihnen eine STOP-Zeichen (s.a. vorherige Empfehlung bei Gedanken), ein Raumwechsel, Verlassen der Wohnung, körperliche Bewegung (in oder außerhalb der Wohnung), kontrolliert und tief ein- und ausatmen, ein Glas Wasser trinken, etwas Essen, hinlegen und Augen schließen oder siehe auch Pkt. Gedanken „Imagination“
- 4) Sprechen Sie mit Menschen darüber wie es Ihnen geht. Hierbei können Sie auf Menschen in Ihrem vertrauten Umkreis zurückgreifen oder sich auch an neutrale Dritte wenden (Telefonnummern siehe unten). Es kann hilfreich sein mit anderen in den Austausch darüber zu gehen, um neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln oder sich einfach nur Luft zu machen.

Bei Zunahme von Konflikten oder gar gewaltsamen Auseinandersetzungen (verbal und körperlich) nehmen Sie bitte Hilfsangebote in Anspruch!

In akuten Auseinandersetzungen Notruf absetzen (110 Polizei, 112 Rettungsdienst) und / oder Frauenschutzhause aufsuchen. Im weiteren Verlauf mit Hilfe durch Fachberater/Innen auf Kontakt- und Näherungsverbote hinwirken per Antrag über das Familiengericht im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes erwirken (einstweilige Verfügungen).

Hilfreiche Links zur Unterstützung in Krisensituationen:

Telefonseelsorge – Tel. 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Tel. 0 800 / 0 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/>

Online Suche nach Fachberatungsstellen und Frauenschutzhäusern vor Ort

<https://www.frauenhauskoordination.de/>



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) – Tel. 116 111

Nummer gegen Kummer (Elternberatung) – Tel. 0 800 / 111 055 0

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Beratungsstellen suche und Online Beratungsmöglichkeit für (Eltern- und Jugendberatung)

<https://www.bke.de/?SID=052-6B2-170-98A>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch – Tel. 0 800 / 225 553 0

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

Silbertelefon für Personen Ü60 – Tel. 0 800 / 470 809 0

<https://www.silbernetz.org/#>

Deutsche Depressionshilfe - Tel. 0 800 / 334 453 3

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

Bundes-Arbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V. (Hilfe und Beratung für Täter*innen)

www.bag-taeterarbeit.de

Hilfe für Männer (Beratungsangebote für Männer vor Ort suchen)

<https://maennerberatungsnetz.de/beratungsangebote/>

Deutscher Kinderschutzbund vor Ort suchen

<https://www.dksb.de/de/dksb-vor-ort/>

Muslimisches Notfalltelefon – Tel. 030 / 443 509 821

<http://www.mutes.de/home.html>

BDP CORONA-Hotline - Tel. 0 800 / 777 224 4

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Generalzolldirektion IX
Bildungs- und Wissenschaftszentrum der Bundesfinanzverwaltung
-Sozialpsychologische Beratungsstelle-

Stand: 28.04.2020

Gescherweg 100
48161 Münster
spb.gzd@bwz.bund.de