



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.

Anregung für einen achtsamen Umgang in der Corona-Zeit: *Wie sich die Corona-Zeit auf uns auswirkt und welche Erste-Hilfe-Maßnahmen greifen*

Die „Corona-Krise“ fordert uns allen einiges ab: Zahlreiche Beschränkungen und Regeln wirken sich auf unseren Alltag aus. Wir von der SpB möchten Sie darin unterstützen, in dieser Situation gut für sich und für andere zu sorgen. Regelmäßig wird es daher Ergänzungen von uns geben mit Anregungen, Tipps und praktischen Übungen, um diese Zeit gut zu gestalten.

Was passiert gerade?

Seit im Januar und Februar die ersten Corona-Fälle in Deutschland bekannt wurden, leben wir alle in einer Ausnahmesituation: Im März wurden länderübergreifend die Schließung von Schulen und Kitas sowie die Absage von Veranstaltungen beschlossen. Am 22. März trat eine bundesweite Kontaktsperre in Kraft. Seitdem hat sich viel für die Menschen in Deutschland verändert.

Praktische Auswirkungen auf die Bevölkerung:

Die Maßnahmen wirken sich auf sämtliche Ebenen des öffentlichen Lebens aus: Ausfall von Unterricht und Vorlesungen, Kitaschließungen, Homeoffice bei gleichzeitiger Kinderbetreuung. Geschäfte und öffentlichen Einrichtungen sind, bis auf wenige Ausnahmen, geschlossen. Kontakte beschränken sich weitestgehend Haushaltsangehörige sowie auf notwendige Kontakte. Bewegung draußen ist zwar möglich, aber nur mit Sicherheitsabstand und unter strengen Auflagen.

Auswirkungen auf den einzelnen Menschen (psychologisch betrachtet):



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Die Auswirkungen der Krise sind auf verschiedenen Ebenen spürbar, welche sich gegenseitig beeinflussen können. Diese Ebenen werden wir in dieser und den folgenden Veröffentlichungen immer wieder in den Blick nehmen:

- a) **Verhalten** (z.B. mangelnde Tagesstruktur)
- b) **Gedanken** (z.B. Beschäftigung mit der Krise und den damit verbundenen Unsicherheiten)
- c) **Gefühle** (z.B. Ängste, Sorgen, Einsamkeit)
- d) **Körper** (z.B. innere Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen)
- e) **Sozialkontakte** (z.B. sozialer Rückzug, Angst im Umgang mit anderen)
- f) **Konflikte zu Hause** (z.B. Spannungen, Streitigkeiten)

Die folgenden Hinweise und Tipps sind 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?

Wie in jeder neuen Situation müssen wir unser Verhalten der aktuellen Lage anpassen. Manche neuen Verhaltensweisen entstehen auch „ganz von allein“. Dabei sollte man gut im Blick haben, welche Verhaltensweisen einem gut tun und welche u.U. zu einer Verschlechterung (der eigenen Stimmung, der Wohnsituation...) führen. Mögliche Verhaltensänderungen können z.B. sein:

- Veränderte Tagesstruktur bzw. Verlust der bisherigen Struktur
- Ungünstige Freizeitgestaltung
- Aufschiebeverhalten (Prokrastination)
- steigender Medienkonsum (Information, Freizeitgestaltung)

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Bestandsaufnahme:
 - o Wie hat Corona mein Verhalten verändert?
 - o Vorher/ Nachher-Vergleich („Was darf ich nicht mehr? Was darf ich noch, was kann ich vielleicht erst jetzt überhaupt tun?“)
 - o Wie sah meine Tagesstruktur vorher aus, wie sieht sie jetzt aus?
 - o „Was hat mir an der alten Struktur gut gefallen und gutgetan, was sollte ich in die neue Struktur übernehmen?“
- Neue Tagesstruktur schaffen
 - o Wochen-/Tagesplan erstellen
 - o Überprüfbare und realistische Ziele setzen (Auf was will ich am nächsten Sonntag zurückblicken?)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Wechsel zwischen kognitiven, motorischen Aufgaben und Pausen
- Biorhythmus beachten („Wann tue ich eigentlich was? Wann mache ich was am liebsten?“)
- Medienkonsum steuern („Wieviel Information tut mir gut?“)
- Corona als Chance nutzen, Dinge bewusst/achtsam zu tun

b) Gedanken

Was sind mögliche Gedanken in Zeiten von Corona?

Viele von uns machen sich derzeit viele Gedanken über die persönliche, berufliche, soziale und gesellschaftliche Lage. Typische Gedanken können sein:

- „Wann wird die Krise überstanden sein?“
 - „Hoffentlich stecke ich (stecken sich meine Eltern, Großeltern...) nicht an!“
 - „Wie wird es nach der Krise weitergehen?“
- Es ist erst einmal ganz normal, sich in dieser Zeit viele Gedanken zu machen. Trotzdem ist es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern, wenn sich die Gedanken „selbstständig machen“ (Grübeln, Gedankenkreisen...)

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Einfluss von außen begrenzen
 - Nachrichten nur zu bestimmten Zeiten lesen (Nachrichtenzeit)
 - Gesprächsthemen bewusst auf Positives lenken, wenn einem der Austausch unangenehm ist
 - Den passenden Gesprächspartner wählen (kritisch, aufmunternd, positiv, optimistisch)
- Einfluss durch eigenes Verhalten
 - Schlafrhythmus
 - Ablenkung schaffen und suchen – „Was kann ich Schönes (usw.) tun, statt weiter zu grübeln?“
 - Grübelgedanken erkennen und steuern – sich z.B. feste Grübelorte und Grübelzeiten schaffen
- Grübel- und Gedankenstopp schaffen
 - Positive, zuversichtliche Gedanken dagegen setzen
 - Körper und Atmung kontrollieren
 - Positive Imagination – z.B. kraftvoller Zustand, schöne Erinnerungen/Vorstellungen, persönliches Ziel)
- Anpassung an neue Situation durch angemessene Gedanken statt sich weiter Druck zu machen



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Akzeptanz für besondere Situation – „Es ist okay, wie es ist.“ „Es gibt Dinge, die ich mir erlauben kann.“
- Fokus auf Angenehmes und Notwendiges legen – „Das kann ich gerade wirklich *tun*.“
- Alternativen finden bzw. einen Plan B entwickeln – „Das kann ich gerade nicht tun. Was ist meine zweitliebste Alternative?“

c) Gefühle

Welche Gefühle können in der Corona-Zeit aufkommen?

Die unsichere Lage und Zukunftsperspektive ruft bei vielen Menschen starke Gefühle hervor, z.B.:

- Angst
- Unsicherheit
- Traurigkeit, Verzweiflung
- Gefühl von Einsamkeit

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Alle Gefühle annehmen und zulassen.
 - „Dies ist eine Ausnahmesituation, es ist okay, wie ich fühle.“
 - „Es geht anderen Menschen genauso – ich bin damit nicht alleine.“
- Freundlich mit sich umgehen
 - „Was kann ich mir gerade Gutes tun?“
- Beschäftigung mit den schönen Dingen, die passiert sind
 - Was war (heute) angenehm? Hat mich glücklich gemacht?
 - Was habe ich heute Produktives / Spannendes gemacht?

d) Körper

Was sind mögliche körperliche Reaktionen auf die aktuelle Situation?

Geschlossene Fitnessstudios und Sportstätten, Homeoffice, wenig Kontakt zu den Kolleg*innen – all das wirkt sich auch auf unseren Körper aus. Diese körperlichen Symptome sollen wir ernst nehmen und frühzeitig entgegenwirken. Körperliche Reaktionen können sein:

- Bewegungsmangel mit verschiedenen Folgen
- Innere Unruhe
- Verspannungen
- Schlafprobleme



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Gewichtszunahme/-abnahme

Erste Hilfe-Maßnahmen (unter Berücksichtigung etwaiger regionaler/bundesweiter Ausgangssperren)

- Bewegung schaffen
 - Draußen: Joggen, Radfahren, Wandern, Spaziergänge
 - Drinnen: Fitnessseinheiten wie Yoga, Gymnastik; falls vorhanden, Fitnessgeräte nutzen, Videos im Internet nutzen, sich online zum Indoor-Sport treffen
- Entspannungsmethoden erlernen (zahlreiche Anregungen, Lernvideos et. Finden sich im Internet)
 - z.B. progressive Muskelentspannung
 - autogenes Training
 - Atemübungen
 - Traumreisen
- Für gute Schlafhygiene sorgen
 - Schlafrituale schaffen (z.B. Tee und Buch vor dem Zu-Bett-Gehen)
 - Gute Belüftung und Verdunklung im Schlafzimmer
 - Kurz vor dem Schlafen weder essen noch Alkohol, Nikotin etc. konsumieren

e) Soziale Kontakte

Wie verändern sich Sozialkontakte in der Corona-Zeit?

Die Beschränkungen des öffentlichen Lebens und die Kontaktsperre verändern unser Sozialleben derzeit massiv:

- Treffen mit Freunden und Bekantengruppen sind nicht möglich
- Soziale Orte (Restaurant, Club, Sportverein, Kneipe etc.) können nicht aufgesucht werden
- Freizeitbeschäftigungen mit andern Menschen sind stark eingeschränkt

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Akzeptanz der Situation, statt dagegen anzukämpfen
 - „Ja, es stimmt, ich kann meinen XY gerade nicht besuchen.“
- Bilanz ziehen
 - Was gibt es für soziale Kontaktpartner (z.B. Familie, Kollegen, Freunde, Nachbarn, Dienstleister und Zufallskontakte)
- Kontaktmöglichkeiten schaffen – kreativ werden!
 - Wie kann ich mit wem in Kontakt treten? (z.B. Telefon, Email, Soziale Medien, Spaziergänge, in Geschäften und auf der Straße, mit Briefen oder durch



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Flashmops auf dem Balkon/im Garten) **WICHTIG:** Beachten Sie hierbei die geltenden rechtlichen Verordnungen der jeweiligen Bundesländer!

- Kontakte auswählen
 - Welche Kontakte suche ich und wie viel Anteile bekommt jeder?
 - Welche alten Kontakte möchte ich reaktivieren?
 - Welche Kontakte tun mir gut? Welche eher weniger? (Bewusst darauf achten, was/wer einem selbst guttut)
 - Mit welcher Art des Kontakts tue ich anderen gut?
 - Wie gestalte ich Arbeitskontakte, Muss-Kontakte (Anruf beim Finanzamt etc.)?

f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Welche Konflikte können aktuell im Zusammenleben auftreten oder sich durch die Situation verschärfen?

Die neue Situation ist für alle ungewohnt: Plötzlich verbringen wir viel Zeit in der Wohnung, gemeinsam mit der Partnerin/dem Partner, mit den eigenen Kindern oder Mitbewohner*innen. Freiräume bleiben dabei oft die Ausnahmesituation. Mögliche Konfliktherde können sein:

- Beengter Wohnraum
- Veränderung/Wegfall fester Rollen und Rituale
- Das gemeinsame Leben muss neu organisiert werden
- Keine Möglichkeit zum Rückzug/zur Regeneration
- Intensivierung schon bestehender, schwelender Konflikte (Beziehungs- oder Erziehungsprobleme)

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Anerkennung der neuen Situation in der Lebensgemeinschaft
 - Offenes Gespräch suchen und neue Situation besprechen
 - Akzeptanz negativer Gefühle
 - Mitteilung über Bedürfnisse („Mir geht es gerade so...“ „Ich brauche gerade...“)
 - alleine sein ist okay
- Achten Sie auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse! – Veränderungen können ein Zeichen dafür sein, dass Sie Abstand und Zeit für sich brauchen
- Fokus auf Trennung und Freiräume
 - Sport und Freizeitbereich
 - Haushaltstätigkeiten
 - Zimmereinteilung



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Tätigkeiten alleine planen
- Hilfe/ Unterstützungsangebote bei Kindern zu Hause (nach Rat der WHO*)
 - „Neues“ Verhalten der Kinder (bspw. Ärgerliche, nervös, unruhig) als Reaktion auf die neuen Umstände werten und verstehen
 - Daher Kinder unterstützen: Sorgen ernst nehmen, Zuwendung geben und (wenn möglich) Extra-Zeit für Kinder einplanen
 - Tagesstruktur beibehalten oder angepasst an die Situation neue Strukturen schaffen
 - Lernen ermöglichen
 - Kindern Krise kindgerecht und einfach erklären

* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

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 Nährungsverbote 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/>

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)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

<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.baq-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: 06.04.2020

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