

## Was ich jetzt tun kann

In der derzeitigen Situation haben wir uns bis jetzt noch nie befunden. Es ist für uns alle neu und herausfordernd. Doch wir können uns selbst und einander jetzt Sicherheit und Unterstützung geben.

### Grundsätzlich gilt:

- Wenn du in innerer Not bist, suche das Gespräch und telefonischen oder online Kontakt mit Freunden oder offiziellen Anlaufstellen.
- Manche Therapeut\*innen und Seelsorger\*innen sowie Nachbarschaftshilfen sind mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen jetzt auch am Telefon oder online für dich erreichbar.
- Darüber zu sprechen, was dich bewegt, hilft.

### Wenn du jetzt zu denen gehörst, die alleine oder mit ihrer Familie, mit Kindern und Jugendlichen zuhause sind:

- Baue für dich und deine Familienangehörigen eine Tagesstruktur auf.
- Vielleicht esst ihr immer um die gleiche Uhrzeit.
- Vielleicht macht ihr im Wohnzimmer miteinander etwas „Sport“, Yoga, oder tanzt in eurer „Home-Disco“ mit Kopfhörern – jeder zu seiner Musik.
- Körperliche Bewegung ist wichtig für eure Fitness.
- Denk daran immer wieder Licht und frische Luft zu tanken, egal ob im Garten, auf dem Balkon oder nur am Fenster.
- Vielleicht hörst du immer wieder mal Musik und singst oder pfeifst sogar mit.
- Vielleicht kocht ihr in der Familie jetzt gemeinsam oder jeder von euch darf sich ein jetzt gut umsetzbares Lieblingsessen wünschen.
- Schaff dir und euch Tageshighlights! Vielleicht ein besonderer Film, oder du gestaltest etwas Kreatives in deiner Wohnung, liest ein Buch oder liest den anderen mal wieder vor.
- Schaut auch darauf, dass jeder von euch immer wieder mal seinen Freiraum bekommt, vielleicht könnt ihr die Zimmertüre mal zumachen.

### Wenn du jetzt zu denen gehörst, die zuhause arbeiten:

- Schaffe dir vielleicht eine zeitliche Struktur, wie du sie auch im Job hast.
- Achte darauf, dass du auch immer wieder mal „privat“ bist; der Ausgleich zwischen Arbeit und Privat ist gerade jetzt wichtig.
- Vielleicht hilft es dir und deiner Familie auch, dich für deine Arbeitszeit anders zu kleiden. Manch einer ist es vielleicht gewohnt, in der Arbeit ein besonderes Outfit zu tragen, dann nutze dies auch zuhause, und vielleicht kannst du so besser den Arbeit-/Privat-Modus wechseln. Das kann ein gutes Signal für dich und deine Familie sein.

### Wenn du jetzt zu denen gehörst, die „Draußen“ arbeiten, wie z.B. in Supermärkten, Apotheken, Krankenhäusern, bei der Polizei, in einem Abfallwirtschaftsbetrieb etc.:

- Du bist jetzt besonderen Belastungen ausgesetzt und hast vielleicht manchmal das Bedürfnis darüber zu sprechen. Wende dich an deine Freunde und nimm vielleicht Gesprächsangebote am Telefon oder online mit offiziellen Beratungsstellen, Seelsorger\*innen, Therapeut\*innen und Supervisor\*innen wahr.
- Gib deiner Familie ruhig das klare Signal, dass du immer wieder Zeit nur für dich selbst brauchst.

### **Wenn du zu denen gehörst, die Arbeitgeber sind:**

- Nimm auch dich selbst ernst und suche dir in deiner ganz speziellen Situation Ausgleich.
- Wenn du auf dich selbst achtest und gut auf deine Mitarbeiter\*innen schaust, schaffst du Vertrauen und Sicherheit.
- Die bekannten äußeren Schutzmaßnahmen für euch selbst und eure Mitarbeiter\*innen sind wichtig.
- Es ist gut, darüber hinaus jetzt auch auf die seelische Belastung deiner Mitarbeiter\*innen zu schauen. Informiere sie über telefonische Gesprächsmöglichkeiten bei offiziellen Anlaufstellen, Seelsorger\*innen, Therapeut\*innen und Supervisor\*innen.

### **Für Andere sorgen:**

- Vielleicht weißt du von einsamen Nachbarn, denen du etwas vor die Türe stellen kannst oder du rufst sie einfach mal wieder an. Vielleicht freuen sie sich jetzt von Dir zu hören. Biete es an und fühle und höre, ob es für den Anderen passt.

Bestimmt hast du noch mehr kreative Ideen, die du jetzt im Rahmen der bestehenden Bestimmungen gut umsetzen kannst. Wäre super!

Der **Podcast des NDR** von dem Virologen Dr. Christian Drosten hält uns alle sehr gut auf dem Laufenden, was die aktuellen, wissenschaftlich bedeutsamen und für uns relevanten Aussagen und Empfehlungen angeht.

Hier der Link: [www.youtube.com/watch?v=4GPhIQaOKco](https://www.youtube.com/watch?v=4GPhIQaOKco)

Erlangen, 16.03.2020

Andrea Maria Schober

Systemische Individual-, Paar- und Familientherapeutin und Diplom-Theologin