

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



Mit dem **Coronavirus SARS-CoV-S** wurde eine **Katastrophe** ausgerufen, die alle Menschen betrifft. Ein Virus verändert gerade unser ganzes Leben. In Bayern und darüber hinaus in Deutschland und auf der ganzen Welt wird das öffentliche Leben auf ein Minimum heruntergefahren und was vor ein paar Wochen alles noch selbstverständlich war wird nun verboten. Zum Schutze der Menschen wird das öffentliche Leben weitestgehend stillgelegt.

Viele befinden sich in Quarantäne und dürfen nicht einmal zum Einkaufen hinaus. Menschen haben **Angst** um ihre Gesundheit, um ihre Familien, Angehörigen und Bekannte und nicht zuletzt Angst um ihren Job. Menschen liegen mit Corona im Krankenhaus, Menschen sterben an Corona. Tag für Tag.

Jeder wird gerade auf irgendeiner Art und Weise eingeschränkt und erfährt eine völlig neue Situation in seinem Leben. Diese neuartige Situation ruft viele Emotionen und Reaktionen im Menschen hervor: Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Trauer, Überforderung, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Aggressivität, Tatendrang, Rückzug (...). Diese belastenden Emotionen stellen eine **Herausforderung** für den Menschen dar: für Erwachsene genauso wie für Kinder.

Zunächst einmal sei gesagt, dass diese Reaktionen und Emotionen alle normal sind! Sie sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.

Inhalt:

Tipps für den Alltag
Quarantäne

Wenn eine mir nahestehende Person im Krankenhaus ist
Wenn eine mir nahestehende Person stirbt

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



Die derzeitige Situation ist in mehrfacher Weise eine extreme Herausforderung und/oder Belastung:

- Der **Rahmen**, der das Leben füllt, fällt weg.
- **Soziale Kontakte** sind weitestgehend eingeschränkt und auf soziale Medien beschränkt.
- **Sorgen** um die Gesundheit der Familienangehörigen und Freunde und um finanzielle Absicherung überschatten den Alltag.

Das ist eine **belastende Situation**. Umso behutsamer, fürsorglicher und aufmerksamer müssen Alleinstehende mit sich selbst sein. Jeder reagiert auf belastende Situationen **anders**, weil alle Menschen verschieden sind. Vergleiche mit Anderen schüren nur weitere Unsicherheiten.

Eine erste Besserung kann sich einstellen, wenn die schwierige Situation akzeptiert wird und begonnen wird den neu vorhandenen Rahmen selbstbestimmt zu füllen.

Tipps für den Alltag

Psychisch gesund durch den neuen Alltag:

- 1) **Routine** schafft Struktur in der neuen Situation. Tagespläne und Wochenpläne geben Sicherheit und sorgen für einen geregelten Ablauf. Strukturiert gehören: Arbeit, Essen, Ruhepausen, Zeit für Erholung, Sport, Zeit für Kontaktaufnahme mit Anderen usw.
- 2) Eine ausgewogene, regelmäßige **Ernährung** ist in dieser belastenden Zeit unabdingbar. Zu beachten ist der vermehrte Flüssigkeitsverbrauch des Körpers in Zeiten mit seelischem Stress.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



- 3) In den Tagesplan muss eine Zeit der **Ruhe und Erholung** mit aufgenommen werden. Wie diese Zeit gestaltet wird obliegt jedem selbst. Z.B. Spaziergehen, Sport treiben, lesen, schlafen etc. Diese Zeit dient dem Abschalten, deshalb ist es nicht ratsam in dieser wertvollen Zeit Nachrichten zu schauen/lesen/hören. Diese Zeit dient dazu sich selbst etwas Gutes zu tun.
- 4) Es ist hilfreich die **Informationsflut** über Corona auf allen gängigen Kanälen einzudämmen. Es reichen 2 feste Zeiten am Tag, sich über das Neueste zu informieren. Zuversicht und Wohlbefinden sind zwei wichtige Ressourcen, die es in belastenden Situationen zu stärken gilt. Dadurch wird nachweislich Energie freigesetzt um widrige Lebenssituationen zu meistern.
- 5) Eine ebenfalls wichtige Ressource sind **soziale Kontakte** - diese sollten aufrecht erhalten werden: Telefonate und Video Anrufe sind ebenso wichtig wie den Nachbarn über den Zaun zu grüßen, Menschen im Supermarkt anzulächeln und freundlich zu begegnen. Das aktiviert Hirnareale, die für Wohlbefinden sorgen.
- 6) Ebenfalls in den Tagesplan muss **Bewegung und frische Luft** integriert sein. Erwachsene benötigen Bewegung um zu ‚funktionieren‘. Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen. Es macht den Menschen widerstandsfähig gegen Stress.
- 7) Für religiöse Menschen ist das **Beten** eine große Hilfe. Sorgen und Nöte können bewusst abgegeben werden. Ebenfalls können Gebete den Alltag strukturieren.

Tipps gegen Langeweile:

- Backen
- Frühjahrsputz, Kleiderschrank entrümpeln
- Zimmer/ Wohnung/ Haus umstellen, Wände farbig streichen (Equipment gibt's im Internet)
- Basteln und malen: Osterkerze gestalten, Ostereier bemalen, Osterkorb flechten, Mandala für Erwachsene
- Gärtnern: Kresse etc.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



Quarantäne

Die Quarantänesituation

- Ein Mensch, der potentiell das **Coronavirus** in sich hat oder tatsächlich in sich hat, kommt in Quarantäne, das heißt er wird nochmals mehr von seinem sozialen Umfeld **abgeschirmt**, als er durch die Ausgangsbeschränkung bereits ist: Er darf weder arbeiten, noch einkaufen oder spazieren gehen. Er muss innerhalb seiner vier Wände bleiben.
- Diese Quarantäne ist **notwendig**, um andere Menschen nicht anzustecken und die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern.

Zusätzliche Belastungen

- Tatsächliche **soziale Kontakte** sind von Mensch zu Mensch ohne soziale Medien nicht mehr möglich.
- Der Mensch muss mit vielen Unsicherheiten leben. **Die Gedanken umkreisen viele Fragen**: Wie verläuft das Virus bei mir? Habe ich andere angesteckt? Habe ich bereits erste Anzeichen? Werde ich irgendwann ins Krankenhaus müssen? Wie halte ich die Einsamkeit aus?
- Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst und das Gefühl von **Kontrollverlust** können von nun an den Tag bestimmen.
- Hilfe von außen muss organisiert werden: Die alltäglichen Besorgungen sind nicht mehr möglich.

Dies alles stellt eine **extrem belastende Situation** dar. Jegliche Empfindungen und körperliche sowie seelische Reaktionen sind in dieser Ausnahmesituation völlig normal. Daher ist es besonders wichtig auf den Erhalt des eigenen psychischen **Wohlbefindens** zu achten.

- **Akzeptanz** muss der erste Schritt sein. Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann viele verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Eine Akzeptanz kann zeitweise Ruhe verschaffen.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



- Bei dauerhafter Niedergeschlagenheit sollte frühzeitig **Hilfe** in Anspruch genommen werden: Familie oder das weitere soziale Umfeld können hier eine wichtige Ressource sein, aber auch Hilfestellungen von außen. Über Gefühle zu reden und sich jemandem anzuvertrauen kann eine erste Erleichterung darstellen.
- Eine **positive Grundhaltung** und die Orientierung an Werten, die Halt geben (z. B. Familie, Glaube) aktivieren Zuversicht und Wohlbefinden und sind zwei wichtige Ressourcen, die es in belastenden Situationen zu stärken gilt. Dadurch wird nachweislich Energie freigesetzt um widrige Lebenssituationen zu meistern.

Praktische Tipps

- In den Grundzügen gilt auch hier, was in „**Tipps für den Alltag**“ steht: Tagesplan erstellen, Indoor-Sport treiben, Soziale Kontakte aufrecht erhalten, auf Ernährung und Trinken achten, sinnvolle Dinge erledigen, mental aktiv bleiben (lesen, Denkspiele, Quizzspiele), Informationen eindämmen ...
- Besondere Aufmerksamkeit muss allem gewidmet werden, was dem Menschen hilft **Kontrolle und Handlungsfähigkeit** hinsichtlich seiner jetzigen Situation zu erlangen. Hierzu gehört die genaue Planung des Tagesablaufes. Das nimmt das Gefühl der Handlungsunfähigkeit und zeigt viele Felder auf, die durchaus noch selbst bestimmt werden können.
- Das Erstellen und das Aufhängen eines Kalenders, an welchem am Abend zum Beispiel ein Tag durchgestrichen wird, kann Hilfe sein ein Ende für die jetzige Situation wahrzunehmen. Es macht klar: **Diese Situation geht vorbei.**
- **Entspannungsübungen** können helfen, wenn das Gefühl der Angespanntheit nicht weichen will: Im Internet gibt es viele Hinweise, Angebote und Anregungen dazu.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



Wenn eine mir nahestehende Person im Krankenhaus ist

Ein Krankenhausaufenthalt von einem nahestehenden Menschen ist an sich eine belastende Situation.

Durch die Corona Krise besteht nun die zusätzliche Problematik, dass Besuche in Krankenhäusern untersagt sind. Auch hier kann kreativ gedacht werden und **Nähe und Verbundenheit** in dieser menschlichen Katastrophe hergestellt werden.

Wenn die nahestehende Person bei **Bewusstsein** ist, hilft das Handy. Es ist zwar schwer zu ertragen für diesen Menschen nun körperlich nicht anwesend sein zu können und ihm nicht bei kleineren Dingen helfen zu können, aber eine innere Verbundenheit kann durch das Telefonieren und Video Telefonate hergestellt werden. Regelmäßige Verabredungen und Besprechungen am Telefon schaffen Sicherheit auf beiden Seiten und nehmen die Angst nicht über alles informiert zu sein.

Wenn zuvor noch die Zeit dafür ist, dann empfiehlt es sich dem Anderen etwas Zeichenhaftes mit ins Krankenhaus zu geben, das die Verbundenheit symbolisiert (z.B. wichtige Erinnerungsdinge oder Dinge, von denen fortan jeder einen Teil bei sich hat).

Wenn die nahestehende Person **nicht bei Bewusstsein** ist, können Mitgaben für das Krankenhaus helfen (sofern möglich), die eine innere Verbundenheit herstellen. Hierfür eignet sich etwas, das beiden wichtig ist, das an etwas Gemeinsames erinnert oder vielleicht auch etwas, das sich teilen lässt, sodass jeder einen Teil für die Zeit im Krankenhaus bei sich hat.

Auch immaterielle Dinge sind als Zeichen und Symbole möglich wie das gemeinsame Lieblingslied oder Gebete.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Alleinstehende**



Wenn eine mir nahestehende Person stirbt

Der Tod eines geliebten Menschen ist eine extrem belastende Situation und ein Einschnitt im Leben. Die Welt steht auf dem Kopf, sie dreht sich nicht mehr weiter ...

Angesichts der Corona-Krise, die den Menschen an sich bereits stark einschränkt, überkommt in dieser extremen Situation des Verlustes den Menschen eine noch viel größere Hilflosigkeit:

- Bei allen Einschränkungen, die der trauernde Mensch gerade erfährt, ist es enorm wichtig dem entgegenzutreten und nach **Möglichkeiten der Gestaltung** zu suchen.
- Einen nahestehenden Menschen durch den Tod zu verlieren ist schwer zu begreifen. Das Infektionsschutzgesetz untersagt **Abschiedsnahmen**. Weder im Krankenhaus noch zu einem späteren Zeitpunkt sind diese erlaubt. Dies führt dazu, dass das was geschehen ist noch schwerer zu verstehen ist.
 - Ein Foto vom toten (!) Verstorbenen kann enorm wichtig bei der Trauerbewältigung sein. Auch wenn das Foto nicht gleich gesehen werden will, so kann es einerseits helfen die harte und traurige Realität zu begreifen und andererseits eine Abschiedsnahme ermöglichen. Es ist allgemein bekannt, dass eine Abschiedsnahme sich positiv auf den Trauerprozess auswirkt.
 - ‚Ich kann das nicht wahrhaben‘, ‚ich kann das nicht verstehen‘, ‚ich glaube ich bin in einem Alptraum‘, ‚ich stehe neben mir.‘ Dies sind ganz normale Reaktionen und Zeichen, dass der Mensch den Tod nicht begreifen kann. Eine bewusst gestaltete Trauerecke mit Fotos, Erinnerungen und Symbolen kann dabei eine Hilfe sein.
 - Ebenfalls hilft, um das Geschehene besser einordnen und realisieren zu können, eine bewusste Abschiedsnahme-Feier.
- Wichtige Dinge konnten eventuell nicht besprochen oder geklärt werden. Es bleibt einiges ‚offen‘ und **‚unausgesprochen‘**.
 - Ein Brief, in dem die Gefühle, Gedanken und Sorgen aufgeschrieben werden, kann entlastend sein. Dieser Brief kann verbrannt werden und als Rauch in den

**COVID-19 Pandemie:
Handreichung zur Katastrophe
Psychohygiene für **Alleinstehende****



Himmel aufsteigen oder falls doch die Anwesenheit bei der Beerdigung möglich ist, kann der Brief in das Grab mit hineingelegt werden.

- Die Trennungsgefühle können sehr überwältigend und schmerzhaft sein. Um eine gewisse Verbundenheit zu dem Trauernden herzustellen empfiehlt es sich, dem Verstorbenen etwas mit ins Grab zu legen.

- Trauernde fühlen sich häufig **„alleine“**, im Sinne von ‚sie fühlen sich nicht verstanden‘. Die Corona Krise begünstigt dieses Gefühl, da sie nun auch körperlich getrennt von ihren Familienangehörigen und Freunden sind.
 - Die Anteilnahme der sozialen Kontakte an dem Tod des nahestehenden Menschen wird über die vorhandenen Medien geschehen. Wenn diese Anteilnahme bewusst angenommen wird, hilft es dem Trauernden die Situation besser zu realisieren.
 - Das proaktive Herantreten an die vorhandenen sozialen Kontakte kann helfen Ängste auf beiden Seiten zu nehmen. Um Kontakte aufrecht zu erhalten kann zum Beispiel einmal am Tag zu einer bestimmten Uhrzeit ein Termin zum Telefonieren/Videochatten vereinbart werden.

- **Beerdigungen** können, wenn überhaupt, nur noch in einem begrenzten Rahmen und mit wenigen Angehörigen stattfinden. Der grobe Rahmen wird vom Bund festgelegt. Die genaueren Regelungen bestimmen die Kommunen.

**COVID-19 Pandemie:
Handreichung zur Katastrophe
Psychohygiene für **Alleinstehende****



Ich brauche jetzt Hilfe

In lebensbedrohlichen, akuten Fällen: 112

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-besonderen-Lebenslagen/Ehe-Familien-und-Lebensberatung/>

Bitte beachten Sie die jeweiligen telefonischen Ansagen auf den Anrufbeantwortern der einzelnen Beratungsstellen. Die einzelnen ortsabhängigen Beratungsstellen finden Sie auf der rechten Seite der genannten Homepage.

Telefonseelsorge Bistum Augsburg: 0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222

Krisentelefon in Akutkrisen und Notfällen: und : 0821 – 349 7 349