

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



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

Umgang mit Kindern

Quarantäne

Wenn eine mir nahestehende Person im Krankenhaus ist

Wenn eine mir nahestehende Person stirbt

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Familien und Alleinerziehende**



Die derzeitige Situation ist in mehrfacher Weise eine extreme Herausforderung und/oder Belastung für die ganze Familie:

- Der **Rahmen**, mit Kindergarten oder Schule, Sportverein, Instrumentalunterricht oder Gruppenstunden fehlt im Alltag der Kinder.
- Eltern müssen nun auf ganz andere Art und Weise zwischen Kinderbetreuung, Kinder unterrichten, Freizeitprogramm und Arbeiten **jonglieren**.
- Die **Rückzugsmöglichkeiten und die sozialen Kontakte** der Eltern und auch der Kinder sind stark eingeschränkt.
- **Sorgen** um die Gesundheit der Familienangehörigen und Freunde und um finanzielle Absicherung überschatten den Alltag.

Das ist eine **belastende Situation** für jeden in der Familie. Umso behutsamer, fürsorglicher und aufmerksamer müssen die Familienangehörigen miteinander sein.

Tipps für den Alltag

Psychisch gesund durch den neuen Alltag:

- 1) **Routine** schafft Struktur in der neuen Situation. Tagespläne mit jeweils einer Spalte für Kind(er), Elternteil 1 und Elternteil 2 helfen. Struktur bedeutet Sicherheit für Erwachsene und Kinder.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



- 2) Eine ausgewogene, regelmäßige **Ernährung** ist in dieser belastenden Zeit unabdingbar. Zu beachten ist der vermehrte Flüssigkeitsverbrauch des Körpers in Zeiten mit seelischem Stress.
- 3) In den Tagesplan müssen für jeden im Haushalt Anwesenden Zeiten der **Ruhe und Erholung** mit untergebracht 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.
- 4) Es ist hilfreich die **Informationsflut** über Corona auf allen gängigen Kanälen einzudämmen. Es reichen 2 feste Zeiten am Tag, um 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. Kinder übernehmen diesbezügliche die Einstellungen von ihren Eltern!
- 5) Eine ebenfalls wichtige Ressource für Erwachsene und Kinder 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. Kinder brauchen täglich körperliche Aktivitäten um ausgelastet zu sein. Erwachsene benötigen Bewegung um zu ‚funktionieren‘. Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen. Es macht den Menschen widerstandsfähig gegen Stress. (Tipps: Parcours bauen, Hüpfseil springen, Indoor Sport, Jägerstand suchen, Züge zählen, Schnitzeljagd, Rad fahren)
- 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, Kleiderschränke und Spielzeugboxen entrümpeln
- Zimmer/ Wohnung/ Haus umstellen, Wände farbig streichen (Equipment gibts im Internet)
- Parcours bauen mit Hindernissen und Klettern, Balancieren, Schnitzeljagd gestalten
- Basteln und malen: Fingerfarben, Osterkerze gestalten, Ostereier bemalen, Osterkorb flechten
- Gärtnern: Kresse etc.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



Umgang mit Kindern

Kinder nehmen genau wahr, wie ihre **Eltern und ihr soziales Umfeld** mit der aktuellen Situation umgehen. Ihre **Sorgen** um die Gesundheit der Familienangehörigen und Freunde und um finanzielle Absicherung können auch beim Kind Gefühle von Verunsicherung und Angst hervorrufen.

Jedes Kind wird mit der derzeitigen stressigen **Situation anders** umgehen. Manche Kinder reagieren mit körperlichen Symptomen, manche bekommen Angst, werden aggressiv und nervös und wiederum andere zeigen gar keine Symptome. Das ist vollkommen normal. Es gibt keine Regel, wie sich Kinder in einer solchen Situation zu verhalten haben. Es gibt allerdings eine klare Regel, wie Eltern ihren Kinder in einer solchen Situation begegnen müssen: **Verständnisvoll mit Zuwendung und Nähe**, auch wenn sie anders mit der Situation umgehen.

Deshalb ist es wichtig mit Kindern über die möglicherweise belastende Situation zu sprechen:

- Kinder brauchen klare, verständliche und altersgerechte **Informationen**, z. B. was Corona ist, darüber wie man einer Infektion vorbeugen kann oder warum Besuche bei den Großeltern und Freunden derzeit nicht möglich sind.
- Kinder brauchen **ehrliche Antworten** in kindgerechter Sprache. Kinder merken oft, wenn Erwachsene nicht ehrlich sind, das kann zu einer zusätzlichen Verunsicherung führen.
- Kinder erfragen soviel, wie sie selbst **verarbeiten** können.
- Wenn Eltern auf eine Frage **keine Antwort haben**, können sie gemeinsam überlegen, wer ihnen weiterhelfen kann oder wie die Antwort aussehen könnte.
- **Gefühle** sind jederzeit erlaubt, gut und hilfreich. Das soll ihr Kind wissen und spüren. Deshalb ist es kontraproduktiv, wenn Eltern ihre Gefühle vor den Kindern verstecken.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



Kinder brauchen Zuversicht und Sicherheit:

- Eine positive Grundhaltung der Eltern vermittelt Kindern Zuversicht und Sicherheit.
- Kinder lernen von ihren Eltern. Wenn die Erwachsenen besonnen mit der Situation umgehen, werden die Kinder von ihnen lernen, wie Krisensituation gemeistert werden können.
- Kinder brauchen ihre Eltern auf unterschiedlichste Art und Weise: Z.B. zum Spielen, Kuscheln oder auch zum Abreagieren. ‚Dasein‘ ist die einzige stimmige Antwort in dieser Situation.
- Gewohntes ist so gut es geht beizubehalten. Zusagen müssen eingehalten werden.

3 Fragen, die am Ende eines Tages helfen, herauszufinden, was Kinder wirklich beschäftigt:

- „Was hat dir heute am besten gefallen?“
- „Was hat dir heute nicht gefallen?“
- „Hast du noch irgendeine Frage an mich?“

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



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. Oftmals werden auch einzelne Familienmitglieder innerhalb der eigenen vier Wände separiert.
- Diese Quarantäne ist **notwendig**, um andere Menschen nicht anzustecken und die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern.

Zusätzliche Belastungen

- Tatsächlich **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 schaffe ich das alleine mit den Kindern? Wie erkläre ich meinen Kinder, dass sie nicht mehr zu mir dürfen? 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.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



- **Akzeptanz** muss der erste Schritt sein. Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann viele verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Eine Akzeptanz kann zeitweise Ruhe verschaffen.
- 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. Kinder übernehmen diese Einstellung von ihren Eltern.

Praktische Tipps

- In den Grundzügen gilt auch hier, was in „**Tipps für den Alltag**“ steht: Tagesplan erstellen, Indoor-Sport treiben, 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.
- Auch **Kinder** werden eine ganze Sparte von Emotionen durchleben. Kinder können nichts für ihre Gefühle, deshalb muss ihnen mit Akzeptanz und wohlwollender Zuneigung begegnet werden. Sie werden eventuell eine Zeit brauchen, das alles zu begreifen und zu verstehen. Fragen werden sich wiederholen. Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen muss ihnen die jetzige, neue Situation kindgerecht erklärt werden.
- Das Erstellen und das Aufhängen eines Kalenders, an welchem Kinder am Abend zum Beispiel einen Tag durchstreichen dürfen kann für Kinder eine 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 Familien und Alleinerziehende



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, 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 ein Teil für die Zeit im Krankenhaus bei sich hat.

Auch immaterielle Dinge wie das gemeinsame Lieblingslied oder Gebete können helfen.

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



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 entgegentreten 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.
 - Bei keinem dieser Punkte dürfen Kinder ausgeschlossen werden, auch sie brauchen einen Weg das Geschehene für sich zu begreifen. Kinder haben ihren eigenen Weg der Trauerbewältigung und gehen ihn meist intuitiv für sich richtig. Hinsichtlich Abschiedsnahme und Trauerecke kann gerade die Kreativität der

COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für Familien und Alleinerziehende



Kinder für Erwachsene eine große Hilfe sein. Das wichtigste Dogma hier ist das Erklären. Kindern gehört erklärt, was der nächste Schritt ist. Kinder sagen dann genau was sie wollen und was nicht. Und sie erfragen und tun nur das, was sie verarbeiten können. Gerade die ‚sprunghaften‘ Emotionen und auch Reaktionen sind für Kinder völlig normal.

- 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 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 Familien und
Alleinerziehende**



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 oben genannten Homepage.

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

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