



## Psychische Gesundheit in Pandemiezeiten

Aktuell befinden wir uns in einer für uns alle ungewohnten Zeit. Diese Tage sind geprägt von einer Informationsflut, täglich neuen Regelungen, zahlreichen Fake-Infos, vielen offenen Fragen und einem mehr oder weniger stark veränderten Alltag. Wir möchten Sie gerne mit den beiliegenden Informationen unterstützen und hoffen, Ihnen so die nächsten Wochen etwas zu erleichtern.

Sie finden im Folgenden eine Zusammenstellung möglicher psychischer Symptome und Tipps für die unterschiedlichen Situationen.

### Symptome

Auf die Veränderungen im Alltag und die Unsicherheit in der Informationslage reagieren Menschen sehr unterschiedlich. Einige neigen dazu zu bagatellisieren. Für einige kann dies eine sinnvolle Strategie sein, um nicht in Panik zu geraten. Andere haben Ängste um die eigene Gesundheit, die Gesundheit von Familienmitgliedern und Freunden oder auch Sorgen um die eigene finanzielle Existenz. Manche reagieren mit den bekannten klassischen Stresssymptomen.

Es kann sein, dass Sie zurzeit schlechter schlafen können, unruhiger sind, ein erhöhtes Gesprächsbedürfnis haben, mit körperlichen Symptomen (Herzrasen, Unwohlsein, ...) reagieren, grübeln, antriebslos sind, unstrukturierter oder vielleicht auch emotionaler sind. Möglicherweise neigen Sie auch zu Übersprungshandlungen. Das sind meist unbewusste Verhaltensweisen, die der Stressminderung dienen. Dazu können Veränderungen in der Nahrungsaufnahme oder auch unkoordiniertes Einkaufsverhalten („Hamsterkäufe“) zählen. Auf einige Menschen wirkt dies beruhigend.

Das sind alles normale Reaktionen, auf eine für uns alle ungewohnte Situation.

### Allgemeine Tipps

Hilfreich ist jetzt alles, was uns Sicherheit vermittelt, Handlungskontrolle ermöglicht und die eigene Resilienz stärkt. Unter Resilienz versteht man die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Widrigkeiten.

- Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie sich mit der aktuellen Lage auseinandersetzen.
- Insbesondere in den Stunden vor dem Schlafen ist es sinnvoll, sich mit angenehmen Dingen zu befassen.



- Holen Sie sich die notwendigen, aktuellen Informationen nur von den offiziellen Institutionen. Schützen Sie sich vor Panikmache und Fake-Informationen.
- Wenn Sie sich unruhig fühlen, nutzen Sie Methoden, wie zum Beispiel:
  - Atementspannung: Zählen Sie bis 3 beim Einatmen und weiter bis 7 beim Ausatmen
  - Wahrnehmungslenkung: Konzentrieren Sie sich auf etwas Neutrales oder Schönes, z.B. einen schönen Anblick (blauer Himmel...) / Geräusche im Außen (Vogelzwitschern)
  - Ersetzen Sie negative Gedanken durch Positive, z.B. „Ich darf nicht raus.“ zu „Ich habe endlich mal Zeit - für meine Wohnung, für Lesen, Musizieren ...“

Im Anhang finden Sie weitere Entspannungsmethoden (viele Krankenkassen bieten auf ihren Internetseiten konkrete Anleitungen zu diesen und weiteren Methoden).

### **Besonderheit Homeoffice**

Viele arbeiten schon länger im Homeoffice oder haben Erfahrung damit. Einige werden in diesen Tagen das erste Mal im Homeoffice arbeiten. Dafür ein paar Tipps:

- Klare Ziele – setzen Sie sich klare Tagesziele, je konkreter, desto besser; stimmen Sie sich dazu mit Ihren Führungskräften regelmäßig ab.
- Feste Zeiten – planen Sie feste Arbeitszeiten ein und setzen Sie sich einen festen Endpunkt für den Arbeitstag, an dem Sie bewusst die Arbeit abschließen und beiseite legen; ansonsten besteht die Gefahr, dass man den ganzen Tag immer irgendwie arbeitet, aber auch viel Zeit zwischendurch vertrödelt.
- Eigenen Biorhythmus beachten – mancher hat sein Hoch bereits in der Früh und startet lieber schon um 7 Uhr, ein anderer beginnt möglicherweise lieber etwas später; hier haben Sie jetzt die Chance selbstbestimmt zu agieren.
- Gut starten – Morgenroutine und Rituale helfen, starten Sie auch Zuhause gut in den Arbeitstag, frühstücken Sie, ziehen Sie sich passend zur Arbeit an etc., bevor Sie konzentriert die Arbeit beginnen.
- Pausen – planen Sie sich feste Pausen ein und nutzen Sie diese auch als Pausen.
- Austausch mit Kollegen – im Homeoffice fehlt uns der ‚Kaffeeklatsch‘ unter Kollegen; telefonieren Sie zu vereinbarten Zeiten mit Kollegen auch um einfach mal Neuigkeiten auszutauschen und zu plaudern.



## **Besonderheit Ausgangssperre**

Das bedeutet für uns, dass wir einen Teil unserer Autonomie einbüßen. Autonomie ist eines der drei psychischen Grundbedürfnisse neben Kompetenz und Beziehung. Auch die Möglichkeiten für soziale Kontakte sind sehr eingeschränkt.

Um die Autonomie dennoch aufrecht zu erhalten, kann Folgendes hilfreich sein:

- Schreiben Sie sich einen Tagesplan. Hier sollten Sie sich alle Aufgaben und Dinge notieren, die Sie an diesem Tag für sich selbst tun wollen.
- Genießen Sie, dass Sie sich den Tag frei einteilen können. Sich selbst eine Struktur zu geben, kann am Anfang schwierig sein. Überfordern Sie sich nicht gleich.
- Starten Sie mit kleinen Aufgaben. Planen Sie so konkret wie möglich (z.B. Wohnung aufräumen ist wenig konkret, konkreter wäre Küchenfenster putzen).
- Schaffen Sie sich so kleine Erfolgserlebnisse, die Sie nach Abschluss der Arbeit auch bewusst genießen (z.B. der Blick aus den geputzten Fenstern ...).
- Planen Sie Pausen ein und auch deren Gestaltung.

Vermutlich verbringen Sie mit Mitbewohnern / Familienangehörigen vielmehr Zeit. Das kann zu vermehrtem Konfliktpotential führen. Hier hilft eine größere Gelassenheit, und - so möglich - immer wieder auch Auszeiten, in dem man für eine bestimmte Dauer Distanz vereinbart und ermöglicht (z.B. verschiedene Räume nutzen).

## **Besonderheit Quarantäne**

Hier ist die zentrale Herausforderung, dennoch selbstbestimmt zu agieren und soziale Beziehungen zu leben.

Neben den Tipps aus dem Abschnitt Ausgangssperre kann hier noch helfen:

- Bleiben Sie körperlich aktiv! Suchen Sie sich Übungen, die Sie Zuhause machen können. Es gibt zahlreiche Anleitungen und Videos im Internet. Insbesondere jetzt ist es auch für ‚Bewegungsmuffel‘ wichtig, aktiv zu bleiben.
- Bleiben Sie geistig aktiv! Jeder kennt Gedanken wie „Wenn ich mal Zeit hätte, dann würde ich ...“. Jetzt wäre doch eine gute Gelegenheit, eine andere Sprache zu lernen, mal wieder die alten Brettspiele rauszuholen, Handarbeiten zu machen, zu basteln, zu heimwerken, neue Outfits zusammenzustellen, zu zeichnen ...



- Bleiben Sie in Kontakt! Verabreden Sie sich zu Telefentreffen mit Kollegen, Familie, Freunden. Auch die diversen Möglichkeiten der Videotelefonie können hier gut weiterhelfen. So kann man zumindest virtuell gemeinsam essen oder ähnliches. Verabredungen zu festen Zeiten helfen auch hier wieder den Tag zu strukturieren.
- Planen Sie besonders Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, also positive Emotionen stärken. Ob das die Zubereitung des Lieblingsessens ist, Lieblingsmusik anhören (vielleicht auch mal etwas lauter, dann kann man gleich dazu tanzen 😊) oder das Sortieren der letzten Urlaubsfotos, liegt ganz im individuellen Ermessen.
- Spontane Freundlichkeitsaktionen sind ebenfalls gut geeignet, positive Emotionen zu stärken. Auch hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Man kann persönliche Grußbotschaften verschicken, mal wieder einen Brief schreiben, selbstgestaltete Karten verschicken oder mit den Kindern schon mal Geburtstagsgeschenke basteln. Auch die Nachbarin, die den Einkauf übernimmt, freut sich bestimmt über ein selbstgemaltes Bild der Kinder.

Dies alles sind Möglichkeiten, mit der aktuellen Situation etwas besser umzugehen. Es liegt für alle eine Chance darin, neue Kompetenzen zu entwickeln, die eigenen Stärken auf andere Weise einzusetzen und die eigene Resilienz zu steigern. Vielleicht kann der ein oder andere Tipp Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut durch die Zeit kommen. Bleiben Sie gesund - körperlich und psychisch! Für weiteren Gesprächs- oder Beratungsbedarf können Sie uns gerne kontaktieren. Klären Sie bitte vorab mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie das Angebot nutzen dürfen und die Kosten übernommen werden.

Ihr ASAM praevent Team

Dr. Rumen Alexandrov

Stand: 19.03.2020



## Anhang Entspannungsmethoden

### **Body Scan**

Der Body Scan ist eine körperorientierte Achtsamkeitsübung und beinhaltet ein mentales Durchwandern der einzelnen Körperpartien. Sie üben so, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und Ihren Körper zu spüren. Dabei begegnen Sie Ihren Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung, ohne sie zu bewerten. Die Aufmerksamkeit wird auf den Körper und damit auf das Hier und Jetzt gelenkt. Durch diese wissenschaftlich anerkannte und bewährte Methode zur Stressbewältigung wird in kurzer Zeit die Fähigkeit des Innehaltens und der Entspannung vermittelt. Der Body Scan ist ein Übungsbestandteil der MBSR-Kurse, kann aber auch über eine digitale Anleitung erlernt werden.

### **Progressive Muskelentspannung**

Die Progressive Muskelentspannung zielt darauf ab, angespannte Muskeln wahrzunehmen und sie willentlich zu entspannen. Der Ansatz geht davon aus, dass durch eine muskuläre Entspannung auch psychische Anspannung und Erregung abgebaut werden. Beim Üben werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Anspannung kurz gehalten und anschließend gelöst. Die Methode ist einfach und schnell erlernbar und sagt vielen Teilnehmern wegen ihres pragmatischen und „handfesten“ Charakters zumindest als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zu, denn hierbei werden meist bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen.

### **Autogenes Training**

Das autogene Training sollte unter geschulter Anleitung erfolgen. Die Technik wird innerhalb einiger Wochen erlernt. Sie basiert auf einer konzentrativen Selbsthypnose, indem Sie sich bestimmte Zustände vorstellen. Nach einer Vorbereitungsphase („Ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören.“) konzentrieren Sie sich auf bestimmte Formeln wie „Mein Arm ist ganz schwer“. Im weiteren Ablauf folgt auf die Schwere-Übung eine Wärme-Übung, eine Atem-Übung usw. Durch das innere Wiederholen und passive Konzentrieren auf die Formel empfindet der Teilnehmer nach einiger Zeit das Vorgestellte, also z.B. Ruhe, Wärme und Schwere.