

Was hilft mir im Umgang mit COV-19?

Die getroffenen Maßnahmen (für Berlin:

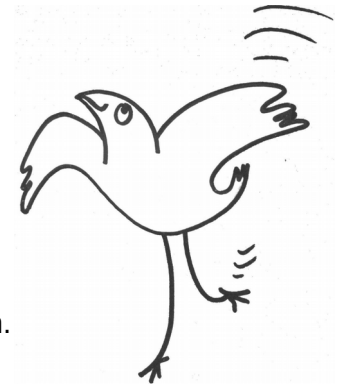
[https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/rathaus-](https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/rathaus-aktuell/2020/meldung.906890.php)

[aktuell/2020/meldung.906890.php](https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/rathaus-aktuell/2020/meldung.906890.php)) gehen an uns nicht spurlos vorbei.

Eine Reduzierung der Sozialkontakte kann mit Belastungen für uns einhergehen. Ein Verdacht einer Ansteckung, die Angst davor oder die

Krankheit selbst können sich auch auf unsere Seele belastend auswirken.

Um mit diesen Belastungen leichter umgehen zu können, sind folgende Punkte empfehlenswert:



- ➔ **Sicherheit herstellen:** Eine regelmäßige Information aus verlässlichen Quellen (z.B. <https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilung.908282.php>) hilft, dass sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit stellt man Sicherheit in einer Situation her, wo Ängste und Sorgen vollkommen normal und nachvollziehbar sind.
- ➔ **Gefühle akzeptieren:** Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. In solch gefühlsbestimmten Zeiten solltest Du keine gravierenden Entscheidungen treffen.
- ➔ **Ziele setzen:** Das gibt Dir ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen. Das kann sein: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, Dein Zimmer aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind.
- ➔ **Darüber reden:** Mit Freund*innen, Angehörigen, Mitschüler*innen oder Kolleg*innen die Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen. Solltet Du niemanden zum Reden finden, dann suche Kontakt zu Hilfsangeboten, wie z. B. Berliner Telefonseelsorge (0800 111 0 111 gebührenfrei, anonym, rund um die Uhr) oder Berliner Krisendienst <https://www.berliner-krisendienst.de/>
- ➔ **In Kontakt bleiben:** Es ist wichtig mittels Telefon und Internet weiterhin regelmäßige soziale Kontakte zu pflegen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.
- ➔ **Ablenkung suchen:** Lenke dich immer wieder bewusst vom vorherrschenden Coronavirus-Thema ab: Gespräche zu anderen Themen führen, Lesen, Hobbies nachgehen (sofern möglich).
- ➔ **Humor zulassen:** Humor ist erlaubt! - er ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit, Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.
- ➔ **Aktiv bleiben:** Erledige Dinge, für die Du sonst nie Zeit hat und führe bewusst positive Aktivitäten durch, wie beispielsweise Handarbeiten, Basteln, Handwerken, sich etwas Gutes kochen, Lieblingsmusik hören und einen guten Film ansehen.

- ➔ **Körperlich betätigen:** Wichtig ist auch, den körperlichen Ausgleich nicht zu vergessen. Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen. Auch zu Hause und allein kannst Du Yogaübungen oder einen Power-Workout durchführen.
- ➔ **Einen Alltagsrhythmus bewahren:** Versuche auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben. Stehe zu einer bestimmten Zeiten auf, erledige zunächst Deine Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch solltest Du zu den üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Das ist vor allem für Kinder sehr wichtig.
- ➔ **Ressourcen aktivieren:** Suche Dir Dinge, die Dir Mut machen: z.B. Sätze überlegen, die einen selbst und Angehörige beruhigen und Sicherheit geben, wie: Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!
- ➔ **Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren:** In Krisensituationen wird das Augenmerk ganz automatisch auf Ängste und das, was nicht funktioniert gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im seelischen Befinden herzustellen ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und Stärken in den Blick zu nehmen.
- ➔ **Was können Eltern tun, um Kindern Ängste zu nehmen?**
 - Sich von den Fragen der Kinder leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben.
 - Medienkonsum zu Corona einschränken bzw. überwachen. Nicht Fernhalten, aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabeibleiben.
 - Sicherheit geben durch strukturierten vorhersehbaren Alltag.
 - Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet.
 - Eventuell mehr Zuwendung geben, wenn Ängste überhand nehmen.
 - Selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend.
 - Spiel und Ablenkung ermöglichen.
 - Gemeinsam spielen und kreativ sein.

Mit Worten des großen jüdischen Literaten Elie Wiesel (1928-2016) grüße ich Euch ganz herzlich:

„Ich weiß – und ich spreche aus Erfahrung – , dass wir selbst in der Finsternis Licht schaffen und Träume des Mitfühlens nähren können. Wie auch immer die Frage lautet – Gleichgültigkeit und Resignation sind nie die Antwort. Das Wunder: Eine Geschichte von der Verzweiflung wird zu einer Geschichte gegen die Verzweiflung.“

Eure Schulseelsorgerin

Erdmute Nieke