



## Ideen zur „Seelenberuhigung“ und zum Umgang mit Sorgen, Angst und Einsamkeit angesichts der COVID-19 Krise

### Herausforderungen....

- ein Gefühl der Veränderung bzw. der Einschränkung setzt manchmal erst ver-spätet ein
- das Vermissen geliebter und wichtiger Menschen und / oder die Sorge und Angst um diese
- die Angst vor dem Rausgehen während der Corona-Krise
- **Gefühle von**
  - allem überwältigt zu sein, sich zu fürchten, nutzlos zu sein, eingeschränkt zu sein, traurig zu sein, Angst zu haben, sich Sorgen zu machen, allein zu sein, wie „eingefroren“ zu sein oder eine Mischung aus allem

### Was hilfreich ist....

- tägliche Routinen für den Tag beizubehalten
- zur selben Zeit aufstehen, sich anziehen, frühstücken usw....
- den Tag planen
- Schlafenszeiten einigermaßen beibehalten
- jeden Tag zu Hause etwa anderes anziehen
- am Samstag die Wäsche erledigen

Das alles hilft, auch ungesunde Gewohnheiten, wie übermäßiges Essen, rauchen etc. zu verhindern. Außerdem ist das Beibehalten der Abläufe wichtig, weil es einem dann in der Zeit nach Corona nicht so schwerfällt in das „normale Leben“ zurück zu kehren.

### **Wissen erweitern durch....**

- wissenswerte Informationen über soziale Medien beziehen
- neue Rezepte kochen lernen
- sich mit einer anderen Kultur beschäftigen
- ein Buch lesen
- ein bestimmte Fähigkeit / Fertigkeit üben (z. B. nähen, malen, kochen etc.)

### **Verbindungen pflegen durch....**

- telefonieren (z. B. mit Freunden)
- auf Abstand mit dem Nachbarn reden
- Briefe schreiben
- SMS oder Nachrichten in den sozialen Medien schreiben
- Erfahrungen mit anderen teilen, um die Perspektive zu wechseln und Ängste zu reduzieren

### **Etwas Ungewöhnliches tun z.B.....**

- sich am Wochenende besonders anziehen
- Musik einschalten und tanzen

### **Pläne für die Zeit nach Corona schmieden....**

- hilft einem mit der Unsicherheit besser umzugehen
- unterstützt dabei optimistischer in die Zukunft zu schauen
- lässt die Wünsche und Hoffnungen lebendig bleiben

### **Sorgen und Angst kleiner machen durch....**

- den Blick auf das, was Sicherheit gibt
- sich fragen, was einem Angst macht (der Angst einen Namen geben) und was man braucht, um sich sicherer zu fühlen
- Dinge tun, die einen beruhigen, wie meditieren, spazieren gehen, malen, Musik hören etc.
- daran denken, dass Gefühle und Gedanken kommen und gehen (wie Wolken am Himmel)
- annehmen, dass die Situation schwierig ist und die eigenen Reaktionen darauf völlig normal sind

## Praktische Methoden....

- Vergleichen: **Was** nehme ich wahr und **wie** ist es in Wirklichkeit!?
  - Ängste und Sorgen sind wie eine „*dunkle Brille*“ und manchmal vergisst man, dass einem die Welt wegen dieser „*Brille*“ düsterer erscheint als sonst. Wichtig ist zu hinterfragen: Sehe ich das immer so? Habe ich es schon einmal anders gesehen? Würden andere das auch so sehen oder anders?
- sich auf etwas fokussieren und auf das Hier und Jetzt konzentrieren (z. B. anderen helfen, kreativ werden, schreiben, in die Natur gehen, fotografieren)
- sich gesund ernähren
- sich Ablenken mit Aufgaben im Haushalt (Kleiderschrank aufräumen, putzen etc.)
- Dinge tun, wie z. B.:
  - Ausflug ins Grüne
  - Spazierengehen durch die Stadt mit Musik oder Podcast
  - Stadtbücherei, Buch ausleihen
  - Musik machen, z.B. Singen
  - Ein Gedicht schreiben
  - In der Sonne sitzen
  - Aufräumen
  - Geschenke machen
  - Blätter sammeln
  - Fotografieren
  - Deutsch lernen
  - Sport machen
  - Eine Geschichte erfinden
  - Mund-Nasen-Schutze nähen und verschenken (Anleitung unter <https://maskezeigen.de/links/#weitere-anleitungen>)

## Übungen im Internet....

- Übungen, um sich selbst besser zu verstehen und sich selber zu helfen: [www.refugee-trauma.help](http://www.refugee-trauma.help) (in unterschiedlichen Sprachen)
- tiefe Bauchatmung: [www.care4refugees.org](http://www.care4refugees.org)
- und [www.psychotherapie.ku.de/materialien/anleitung-zum-entspannen](http://www.psychotherapie.ku.de/materialien/anleitung-zum-entspannen)

- **Achtsamkeitsübungen** (z.B. Headspace oder Smiling Mind App im App-Store)
- traumasensitives Yoga (TSY) von Dagmar Härle: <http://bit.ly/tsy-videos> (**Arabisch, Dari, Farsi, Tigrinya, Englisch, Französisch**), Broschüren in unterschiedlichen Sprachen: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu)
- **Progressive Muskelrelaxation** (PMR, Entspannungsübung): [www.psychotherapie.ku.de/materialien/anleitung-zum-entspannen](http://www.psychotherapie.ku.de/materialien/anleitung-zum-entspannen)
- Selbsthilfe-App **Almhar**. Übungen (**Englisch, Arabisch, Farsi**), die bei emotionaler Belastung helfen können. Link: <http://almhar.org/>
- **NAWA – “der Ort der Geborgenheit”**: (**Kurdisch**) Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen (**in verschiedenen Sprachen**). <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>
- Refugio München (Tipps/Hilfen während der Ausgangsbeschränkungen **in unterschiedlichen Sprachen**): <https://www.youtube.com/channel/UCYzwRsZxdU11tRbrvGRGcsA>
- Vorstellungsübungen in der Phantasie, die beruhigen können (**Deutsch, Arabisch, Farsi**): Über Youtube (**Hannes Kolar** eingeben) [https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6\\_Ug](https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug)
- [www.mandala-4free.de](http://www.mandala-4free.de) → Ausdrucken und Ausmalen für Erwachsene und Kinder

### Dem Gefühl der Einsamkeit die Kraft nehmen durch....

- Denken an das große Ganze (**Ihr / Dein Verhalten hilft anderen Menschen**)
- Wichtigkeit der physischen, nicht sozialen, Distanz anzuerkennen
- Dinge tun, die das Gefühl vermitteln, dass man die Wahl hat (Dinge neu sortieren, entscheiden wann man isst und schläft)
- eine gute Sache für den nächsten Tag planen (eine Übung, ein leckeres Essen, einen guten Film/Serie), um sich selbst zu motivieren
- Tagebuch schreiben, malen/zeichnen oder Fotos zum jeweiligen Tag und Gefühl machen

Wenn sie in Panik geraten oder Selbstmordgedanken haben, holen sie sich Hilfe bei Freunden oder Unterstützern. **Wenn das nicht ausreicht**, rufen sie den Notruf der Feuerwehr → 112

## Weitere wichtige Informationen zu COVID-19

Coronavirus: Was sollte ich wissen?

<https://handbookgermany.de/de/live/coronavirus.html>

Aktuelle Informationen der Bundesregierung:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/>

Patienteninformation zu Corona in 14 Sprachen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

[https://www.kbv.de/html/1150\\_47079.php](https://www.kbv.de/html/1150_47079.php)

*Marcus Böhmer, Therapiezentrum für Folteropfer des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V.*

19.07.2020