



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Sie erreichen die Sozialpsychologische Beratungsstelle (SpB) wie folgt:

Für Nachwuchskräfte:

Mo – Fr 09:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

unter den bekannten Telefonnummern oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Für Bedienstete:

Hotline zum Umgang mit Schwierigkeiten im häuslichen Umfeld (Erziehung/Gewalt/Überforderung)

Di 10:00 – 12:00 Uhr und Do 14:00 – 16:00 Uhr

Tel.: 0251/ 8670 - 6702 (weibliche Beraterin) und 0228/303 - 91469 (männlicher Berater)

oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Nach § 203 (StGB) unterliegt unserer Arbeit der Schweigepflicht, außerdem bieten wir auch eine anonyme Beratung an, wenn Sie das wünschen.

Anregungen für einen achtsamen Umgang in der Corona-Zeit

Ergänzung zur Umgangsempfehlung

Die Sozialpsychologische Beratungsstelle möchte Ihnen in diesen Zeiten wöchentlich ein paar Ideen, Übungen und Methoden an die Hand geben. Dabei orientieren wir uns an der Gliederung der ersten Handreichung und liefern Ihnen regelmäßig Ergänzungen. Zur besseren Übersicht sehen Sie hier noch einmal die Gliederung:

- a) **Verhalten** (z.B. mangelnde Tagesstruktur)
- b) **Gedanken** (z.B. Beschäftigung mit der Krise und den damit verbundenen Unsicherheiten)
- c) **Gefühle** (z.B. Ängste, Sorgen, Einsamkeit)
- d) **Körper** (z.B. innere Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen)
- e) **Sozialkontakte** (z.B. sozialer Rückzug, Angst im Umgang mit anderen)
- f) **Konflikte zu Hause** (z.B. Spannungen, Streitigkeiten)

Die folgenden Hinweise und Tipps sind z. T. modifiziert nach: Batholomäus & Schilbach: „Psychisch gesund bleiben während Social distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus. https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/f7083a82-7edf-4332-ab80-eb0cf27c927c/Psychische_Gesundheit_Corona.pdf



Sozialpsychologische Beratungsstelle

a) Verhalten

Wie kann sich die aktuelle Situation auf unser Verhalten auswirken?

Ist aller Anfang schwer oder wohnt jedem Anfang ein Zauber inne? Ein bisschen haben wir das selbst in der Hand und daher widmen wir uns in dieser Woche dem Start in den Tag. Denn wer am Vormittag schon produktiv war, bleibt oft den restlichen Tag über zufrieden und positiv gestimmt. Wer Schwierigkeiten hat, am Morgen aus dem Bett zu kommen, der bekommt an dieser Stelle ein paar Ideen und Tipps, wie es einfacher wird.

Tipps und Anregungen:

- Stehen Sie möglichst immer zur gleichen Uhrzeit auf auch am Wochenende. Regelmäßigkeit beugt Schlafstörungen vor.
- Überlegen Sie noch vor dem Aufstehen, was an diesem Tag gut werden kann.
- Ziehen Sie sich etwas Nettes an, arbeiten Sie nicht im Pyjama.
- Frühstücken Sie, wie Sie im Urlaub gerne frühstücken würden.
- Knöpfen Sie sich für den Vormittag eine etwas unliebsame Aufgabe vor.
- Überlegen Sie sich zusätzlich eine schöne Sache, mit der Sie sich anschließend belohnen können.
 - (Z. B. alle Unterlagen für die Steuererklärung raussuchen, anschließend einen Freund anrufen, oder spazieren gehen.)
- Sind Sie unsicher, was Sie morgens gut auf Trab bringt (Sport, eine Telefonverabredung, Hausarbeit, etc.), dann probieren Sie jeden Tag etwas anderes aus und führen Buch darüber. Am Ende der Woche sind Sie sicher schlauer.

Wenn Sie sich gerne informieren, Zeitung lesen, Nachrichten schauen etc. planen Sie dies eher in der ersten Hälfte des Tages ein. Viele Menschen sind durch die Nachrichten belastet und machen sich Sorgen. Je später am Tag wir uns den Informationen und Bildern aussetzen, desto mehr Auswirkungen können sie auf unsere Fähigkeit zur Entspannung und unseren Schlaf haben.

b) Gedanken

Es gibt täglich auf allen erdenklichen Medienkanälen mehrfach Meldungen über CORONA in vielfältiger Hinsicht. Neben den rein informativen Meldungen von öffentlichen bzw. behördlichen Kanälen (Bundesregierung, Robert-Koch-Institut usw.) entstehen in vielen Netzwerken Gerüchte und Falschmeldungen, die für Unsicherheit sorgen können. Des Weiteren kann auch die Art und Weise der Berichterstattung sowie der Meldecharakter einer Nachricht unser Denken beeinflussen. Von daher ist es wichtig einen bewussten Umgang mit der Thematik, den Medien und der Berichterstattung zu wählen:

- Wählen Sie sich einige wenige **seriöse Quellen** aus, um sich zu informieren bspw. über die Seiten des Robert-Koch-Instituts, des Gesundheitsministeriums, der jeweiligen Landesregierungen oder der WHO.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Legen Sie **feste Zeiten** am Tag fest, an welchen Sie sich aktiv und bewusst der Berichterstattung widmen. Dazu gehört auch, dass Sie etwaige Meldungen/Push-Nachrichten über Ihren Internet-Browser oder durch Ihr Handy ausschalten. Auf Facebook haben Sie zudem die Möglichkeit, Seiten nicht mehr zu abonnieren oder für 30 Tage ignorieren zu können. Prüfen Sie diese Möglichkeiten auch für andere Internetplattformen, auf denen Sie unterwegs sind. Sollten Ihnen vorher Gedanken oder Fragen kommen, so verschieben Sie sie auf ihre festgelegte Zeit. Wenn Sie Schwierigkeiten haben abends zur Ruhe zu kommen, dann lesen Sie vor dem Einschlafen keine Nachrichten mehr, sondern wählen ruhige und/oder angenehme Tätigkeiten zum Abschalten.
- Wenn Ihnen **Gespräche zu diesem Thema** unangenehm sind und Sie merken, dass diese Sie belasten, so versuchen Sie die Gesprächsthemen bewusst zu beeinflussen oder Ihrer Gesprächspartner/In mitzuteilen, dass Sie nicht (oder nicht jetzt) darüber sprechen wollen.

c) Gefühle

Angst, Unsicherheit, Einsamkeit, Traurigkeit oder Verzweiflung, aber auch – all dies sind Emotionen, die in der aktuellen Situation aufkommen können. Viele von uns haben gelernt „unangenehme“ Gefühle zu unterdrücken („Nein, so möchte ich mich nicht fühlen!“): Durch Ablenken, sich „zusammenzureißen“, durch „Kleinreden“. Das kann für eine Weile gut gehen – aber was, wenn die Gefühle trotzdem immer wieder aufkommen und vielleicht sogar stärker werden?

Emotionen sind wie ein Dampfkochtopf: Wenn man sie zu sehr „deckelt“, ist man zwar äußerlich ruhig, innen drin brodelt es aber weiter – und vielleicht fliegt einem irgendwann alles um die Ohren. Da ist es besser, von Zeit zu Zeit etwas „Dampf abzulassen“.

„**Alle Gefühle annehmen**“ ist hier ein wichtiges Stichwort. Sich und seine Gefühle ernstnehmen. Für sich sorgen. – Aber wie soll das gehen?

Übung: Gefühle annehmen		
	Schritt	Unterstützung/Hinweise
1	Setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie für 15min ungestört sind. → Sagen Sie sich innerlich: „Jetzt ist es Zeit, mich um meine Gefühle zu kümmern.“	Stellen Sie sich bei Bedarf einen Wecker.
2	Stellen Sie sich im Kopf die Frage „Wie geht es mir gerade?“	Seien Sie neugierig, versuchen Sie, Bewertungen zu vermeiden.
3	Warten Sie still ab und horchen Sie in sich hinein. → Vielleicht spüren Sie direkt Emotionen – lassen Sie diese zu.	Sagen Sie sich innerlich (mit Mitgefühl!): „Ja stimmt, so geht es mir gerade wirklich.“



Sozialpsychologische Beratungsstelle

4	Wem es schwer fällt, direkt Emotionen zu spüren, der kann bewusst auf seinen Körper achten: → Welche Körperstelle „meldet“ sich (z.B. durch Schmerz, Anspannung etc.)? → Nehmen Sie das Körpergefühl wahr, ohne es zu verändern.	Seien Sie neugierig, was passiert, wenn Sie der Körperempfindung Raum geben.
5	Drücken Sie die Emotion aus, die gerade da ist: → Z.B. Weinen, Aufstampfen oder auf's Kissen schlagen	Alles ist erlaubt, solange es weder Ihnen noch jemand anderem schadet.
6	Spüren Sie nach: Was hat sich verändert? → Wie geht es Ihnen, nachdem Sie „Dampf abgelassen“ haben? → Wie hat sich Ihre Körperwahrnehmung verändert?	
7	Wiederholen Sie die Übung, falls Ihnen danach ist.	
9	Beenden Sie die Übung ganz bewusst & sorgen Sie gut für sich: → „Was brauche ich jetzt?“, „Was kann ich mir Gutes tun?“ → Suchen Sie im Bedarfsfall einen anderen Ort/Raum auf.	
10	Übung macht den Meister: Wenden Sie die Übung öfter an – nicht erst dann, wenn der „Deckel hochfliegt“.	

d) Körper

Unser Körper braucht Bewegung und Aufmerksamkeit – gerade in Zeiten von Homeoffice & Co.. Bewegung (auch ein Spaziergang oder Toben mit den Kindern!) wirkt sich positiv auf unseren Körper aus: z.B. auf das Herz-Kreislauf-System, den Blutdruck, die Immunabwehr und den Stoffwechsel. Aber auch die Auswirkungen auf unsere Psyche sind enorm: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone werden ausgeschüttet. In der Folge werden Gedankenblockaden gelöst, der „Kopf wird freier“ und nach der Bewegung stellt sich Entspannung ein. Nicht umsonst werden Sport und Bewegung als „natürliches Antidepressivum“ angesehen.

Wenn Sie ohnehin sportlich aktiv sind: Prima! Wenn es Ihnen gerade schwerfällt, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren, hier eine kleine Anregung:

Übung: (Wieder) in Bewegung kommen		
	Schritt	Unterstützung/Hinweise
1	Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen: → Körperlich (z.B. wo tut es gerade weh, wo ist etwas angespannt)	Führen Sie einige Tage lang Tagebuch (z.B. Tabelle mit Stunden): Nehmen Sie ganz bewusst wahr, was sich über den Tag verändert



Sozialpsychologische Beratungsstelle

	→ Emotional (wie fühlen Sie sich über den Tag)	
2	Schreiben Sie auf welche Arten der Bewegung Sie grundsätzlich im Alltag ausführen. → Jede Art der Bewegung zählt! z.B. Aufräumen, Spazieren gehen, Sport, Treppen steigen, mit den Kindern toben...	Hier geht es erst einmal um eine Gesamtübersicht, nicht darum, ob Sie die genannten Bewegungsarten jeden Tag ausführen.
3	Führen Sie eine Woche lang ein Bewegungstagebuch: → Tragen Sie ein, welche Art der Bewegung Sie wann und wie lange ausgeführt haben → Tragen Sie zusätzlich ein, wie es Ihnen ging (körperlich/emotional)	Vorlagen für Bewegungstagebücher gibt es im Internet, z.B.: https://www.teramed.de/files/file/50-bewegungstagebuch/ Wichtig: Seien Sie neugierig – setzen Sie sich nicht unter Druck!
4	Reflektieren Sie nach einer Woche: → Welche Bewegung hat mir gutgetan? → Wo kann ich (noch) mehr Bewegung in den Alltag bringen?	
5	Intensivieren Sie die ganz natürliche Alltagsbewegung: → Z.B. bewusst die Treppe (statt des Aufzugs) benutzen	Es geht darum, die Freude an der natürlichen Bewegung (wieder) zu entdecken – nicht darum, ein „Pensum zu erfüllen“!
6	Bauen Sie nach und nach längere Bewegungseinheiten und Sport ein.	Hören Sie auf Ihren Körper: Es soll Spaß machen, nicht den Druck erhöhen!

e) Soziale Kontakte

Frei nach dem Motto Krise als Chance nutzen wir auch in dieser Rubrik die mögliche „freie“ Zeit, um neue Strukturen zu schaffen und uns auf das zu besinnen, was uns wichtig ist und was im „normalen“ Leben oft zu kurz kommt. So könnten Sie in dieser Woche einmal damit beginnen, sich eine Übersicht über ihre Sozialkontakte zu verschaffen. Wie auch immer Sie ihre Sozialkontakte gespeichert oder vermerkt haben, jetzt wäre die Zeit von A-Z durch ihr Telefonbuch zu blättern und dabei ein paar Kategorien anzulegen z.B. Familie, Arbeitskontakte, Freunde, Vereinskollegen, Dienstleister etc.

Tipps und Anregungen:

- Um einen guten Überblick zu gewinnen empfehlen wir ein großes Blatt, auf das Sie die Kategorien und die Namen schreiben. Das wird Ihnen eine gute Übersicht geben,



Sozialpsychologische Beratungsstelle

an welcher Stelle sie stark vernetzt sind.

- Schon während Sie das Adressbuch durchgehen, werden Sie auf Kontakte stoßen, die Sie nicht mehr benötigen, löschen Sie diese und übernehmen Sie nur die, die sie brauchen und wollen.
- Überlegen Sie sich, welche Kontakte Ihnen besonders wichtig sind und markieren Sie diese farblich. Markieren sie außerdem die Menschen, bei denen Sie sich bald melden wollen/ müssen.
- Als nächstes überlegen Sie sich konkret, wen Sie in dieser Woche kontaktieren möchten und worum es Ihnen dabei geht. Planen sie diese Sozialkontakte in ihre Woche ein und überlegen Sie, wie Sie diese am besten gestalten könnten: Ein Anruf? Per Mail? Ein Spaziergang zu zweit?
- Es gibt sicher Kontakte die Sie schon länger vor sich herschieben und welche, auf die Sie sich richtig freuen. Beachten Sie bei der Planung, dass von beidem was dabei ist und sortieren Sie nach Wichtigkeit.

Machen sie am Ender der Woche eine kleine Rückschau im Hinblick auf ihre Sozialkontakte und überlegen Sie auch, welche Kontakte ihnen gerade guttun. Was hat Sie überrascht? Was hat Sie gestört? War die Gestaltung des Kontakts für Sie hilfreich, oder würden Sie das nächste Mal z.B. lieber schreiben als telefonieren?

f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Auf Grund der Ausgangsbeschränkungen und der Einschnitte in der Arbeitswelt entsteht eine gänzlich neue Situation im häuslichen Umfeld. Zusätzlich dazu kann es sein, dass innerhalb der häuslichen Gemeinschaft der Umgang mit CORONA unterschiedlich erlebt und gehandhabt wird.

- Suchen Sie das offene Gespräch über diese für alle ungewohnte und neuartige Situation. Sprechen Sie darüber, was es mit Ihnen macht, wie Sie sich fühlen und was Sie sich vom Gegenüber wünschen.
- Sprechen Sie über Zeiten, zu welchen sich jede/r Freiräume schaffen kann. Dies kann sowohl den Freizeitbereich betreffen, als auch Tätigkeiten/Aktivitäten im häuslichen Umfeld (sich alleine die Beine vertreten, alleine den Fernseher für die Lieblingsserie nutzen, aber auch alleine kochen, Zimmer aufräumen o. Ä.)
- Teilen Sie sich die Betreuung der Kinder. Wenn ein Elternteil Zeit mit den Kindern verbringt, kann der andere Elternteil die Zeit für sich nutzen.

Beachten Sie, dass Kinder auch bemerken, dass etwas anders ist als sonst. Es kann sein, dass sie dies durch ihr Verhalten ausdrücken. Kinder brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung. Auch kann es hilfreich sein, Kindern CORONA kindgerecht zu erklären (<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw> YouTube Video der Stadt Wien)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Bei Zunahme von Konflikten oder gar gewaltsamen Auseinandersetzungen (verbal und körperlich) nehmen Sie bitte Hilfsangebote in Anspruch!

In akuten Auseinandersetzungen Notruf absetzen (110 Polizei, 112 Rettungsdienst) und / oder Frauenschutzhäuser aufsuchen. Im weiteren Verlauf mit Hilfe durch Fachberater/Innen auf Kontakt- und Näherungsverbote hinwirken per Antrag über das Familiengericht im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes erwirken (einstweilige Verfügungen).

Hilfreiche Links zur Unterstützung in Krisensituationen:

Telefonseelsorge – Tel. 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Tel. 0 800 / 0 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/>

Online Suche nach Fachberatungsstellen und Frauenschutzhäusern vor Ort

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/>

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) – Tel. 116 111

Nummer gegen Kummer (Elternberatung) – Tel. 0 800 / 111 055 0

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Beratungsstellen suche und Online Beratungsmöglichkeit für (Eltern- und Jugendberatung)

<https://www.bke.de/?SID=052-6B2-170-98A>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch – Tel. 0 800 / 225 553 0

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

Silbertelefon für Personen Ü60 – Tel. 0 800 / 470 809 0

<https://www.silbernetz.org/#>

Deutsche Depressionshilfe - Tel. 0 800 / 334 453 3

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Bundes-Arbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V. (Hilfe und Beratung für Täter*innen)

www.bag-taeterarbeit.de



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Hilfe für Männer (Beratungsangebote für Männer vor Ort suchen)

<https://maennerberatungsnetz.de/beratungsangebote/>

Deutscher Kinderschutzbund vor Ort suchen

<https://www.dksb.de/de/dksb-vor-ort/>

Muslimisches Notfalltelefon – Tel. 030 / 443 509 821

<http://www.mutes.de/home.html>

BDP CORONA-Hotline - Tel. 0 800 / 777 224 4

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Generalzolldirektion IX
Bildungs- und Wissenschaftszentrum der Bundesfinanzverwaltung
-Sozialpsychologische Beratungsstelle-

Stand: 14.04.2020

Gescherweg 100
48161 Münster
spb.gzd@bwz.bund.de