COVID-19:
Aktuelle Selbsthilfetipps
für den Umgang mit der Krise

Die Coronavirus-Pandemie dauert nun schon viele Wochen an. Mit den Lockerungen vieler Schutzvorschriften hat zwar eine neue Phase der Krisenbewältigung begonnen. Ein Weg zurück in einen „neuen Alltag“ ist erkennbar, und konkrete Perspektiven für die künftige Normalität zeichnen sich inzwischen deutlich ab. Zugleich ist die Lage für viele Menschen aber nach wie vor schwierig. Vielleicht haben Belastungen in den letzten Wochen sogar noch zugenommen, weil zu Hause oder in der Partnerschaft einfach die Nerven blank liegen, der weiterhin deutlich veränderte Alltag zu schaffen macht oder die Sorgen um die wirtschaftliche Lage und den eigenen Arbeitsplatz stärker geworden sind.

Aus diesem Grund haben wir dieses neue Merkblatt verfasst. Es soll Ihnen einige Hinweise geben, die für Sie hilfreich sein können. Wir wissen natürlich, dass sich vieles leicht schreiben, aber oft nur schwer in ihrem Alltag umsetzen lässt. Prüfen und überlegen Sie selbst, was für Sie plausibel und nützlich klingt. Nutzen Sie nur die Anregungen, die Ihnen persönlich sinnvoll erscheinen. Wir wollen auch ganz deutlich machen, dass ein Merkblatt niemals eine persönliche Beratung ersetzen kann. Nehmen Sie bei Bedarf deshalb eines der unten genannten Unterstützungsangebote in Anspruch. Scheuen Sie sich nicht, Rat zu suchen: Dafür sind professionelle Helfer da! Melden Sie sich jederzeit; wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Umgang mit Veränderungen

Mit vielen Veränderungen angemessen umzugehen, kostet enorm viel Kraft. Viele Menschen vermissen im Moment das Vertraute, die bisherige Routine; all das, was bislang Halt und Sicherheit gegeben hat. Nicht jedem gelingt es ohne Weiteres, sich mit Neuem anzufreunden. Das ist verständlich. Menschen sind keine Maschinen, die „mal eben“ umprogrammiert werden können.

- Lassen Sie sich zu nichts drängen. Geben Sie sich Zeit, um mit sich selbst und ihrem Alltag zurecht zu kommen.
- Versuchen Sie, wenn es irgendwie möglich ist, lieb gewonnene Gewohnheiten beizubehalten.
- Es kann auch helfen, eine Liste zu machen: Tragen Sie in eine Spalte ein, was unverändert ist – und in eine andere Spalte, was für Sie neu ist und sich im Moment noch fremd anfühlt. Überlegen Sie dann, inwiefern aktuelle Veränderungen auch etwas Gutes beinhalten könnten. Vielleicht liegt darin sogar eine Chance oder eine Bereicherung?
- Versuchen Sie, Neues zu akzeptieren und sich anzupassen. Aber nochmals: Dies alles braucht Zeit. Haben Sie Geduld!

Umgang mit Sinnfragen und belastender Nachdenklichkeit

Krisenerfahrungen führen oftmals dazu, dass man sich Fragen stellt, über die man früher nicht nachgedacht hat. Sinnfragen brechen auf. Fragen nach dem, was wirklich wichtig ist. Was eigentlich Halt gibt im Leben. Wofür man etwas tut. Und wie es weitergeht. Manchmal gehen solche Fragestellungen in kreisende Gedanken über, die bedrücken und beunruhigen können.

- Lassen Sie Ihre Gedanken zunächst einmal zu, und schaffen Sie sich bewusst Freiräume, um diesen Gedanken nachzugehen.
- Schreiben Sie ihre Gedanken auf – z. B. jeden Tag zehn Minuten lang.
- Wenn Ihre Überlegungen aber zu belastend werden, lenken Sie sich aktiv ab, am besten mit einer Aktivität, die ihre volle Konzentration erfordert.
- Generell gilt: Sprechen Sie mit anderen darüber, was Sie bewegt. Vieles wird klarer, wenn man es erst einmal in Worte gefasst hat. Gedanken reifen beim Sprechen. Suchen Sie sich daher jemanden, mit dem Sie sich ganz offen und vertrauensvoll über Ihre Gedanken austauschen können.

Herausgeber: Stadt Mülheim an der Ruhr, Amt für Brandschutz, Rettungsdienst und Zivilschutz (Berufsfeuerwehr). Zur Alten Dreherei 11, 45479 Mülheim an der Ruhr. © 2020.

Umgang mit Überforderungsgefühlen
Allen und allem gerecht zu werden, ist im Moment unglaublich schwierig. Die Arbeit im Home-Office, die ununterbrochene Betreuung von Kindern, die Sicherung der wirtschaftlichen Existenz, Planungen für die Zukunft – all dies kann dazu führen, dass man sich überfordert fühlt.

- Setzen Sie sich nicht unter unnötigen Druck. Machen Sie sich frei von unberechtigten Ansprüchen, die von außen an Sie gestellt werden. Sie können sich Mühe geben, mehr aber auch nicht. Führen Sie sich stets vor Augen: Sie können nicht alles perfekt hinbekommen, und das macht auch nichts!
- Erledigen Sie anstehende Aufgaben so gut wie es eben geht. Versuchen Sie, sich kleine, realistisch erreichbare Ziele zu setzen.
- Seien Sie bereits stolz auf sich, wenn Sie nur einen Teil ihrer persönlichen Aufgabenliste erledigt haben. Alles gleichzeitig gleich gut machen zu wollen, kann kaum gelingen.
- Sprechen Sie offen an, wenn es Ihnen zu viel sein sollte.

Umgang mit Angst
Die Lockerungen der Schutzvorschriften werden nicht von allen Menschen positiv aufgenommen, einigen bereiten sie durchaus Angst. Einige fürchten sich weiterhin vor einer möglichen Ansteckung, vor einer „zweiten Infektionswelle“ oder vor den Folgen der Krise insgesamt.

- Versuchen Sie zunächst einmal herauszufinden, was genau Ihnen Angst bereitet. Einer konkreten Ursache kann man meist besser entgegen wirken als einem diffusen Bauchgefühl.
- Argumentieren Sie sich selbst gegenüber mit Sachlichkeit: Die Wahrscheinlichkeit, sich anzustecken, ist derzeit relativ gering. Wenn Sie Schutzvorschriften einhalten, sind Sie sicher vor einer Infektion geschützt!
- Lassen Sie nicht zu, dass die Angst sie isoliert und übertreiben Sie Schutzmaßnahmen auch nicht. Das Tragen eines Mundschutzes, das Einhalten der Abstandsregelungen und die gängigen Hygieneregeln reichen aus. Vertrauen Sie darauf.
- Wenn Sie deutlich spüren, dass Angst zu einer permanenten Anspannung führt und Ihren Alltag deutlich überlagert, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich persönlich beraten, was Ihnen beim Umgang mit Angst ggf. noch helfen könnte.

Umgang mit Informationen
Derzeit prasseln unzählige Informationen auf uns alle ein. Manchmal sind diese Informationen widersprüchlich und verwirren. Welche Quelle ist zuverlässig, was stimmt wirklich? Auf welche Informationen ist Verlass?

- Nehmen Sie sich für die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Informationen zunächst einmal Zeit; vergleichen Sie die informativen Inhalte verschiedener Quellen ganz in Ruhe.
- Beachten Sie aus welcher Quelle Sie Ihre Informationen beziehen: Ein Artikel aus einer Tageszeitung sollte anders bewertet werden als ein persönliches Facebook-Posting einer Privatperson.
- Prüfen Sie sorgfältig, ob der jeweilige Autor einer Nachricht sowie der Erscheinungsort zuverlässig erscheinen: Wissenschaftlich fundierte Informationen gibt es zum Beispiel vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Robert-Koch-Institut, Landesbehörden oder der Stadtverwaltung.
- Generelle Vorsicht ist bei der Nutzung von Informationen aus den sozialen Medien angebracht. Mitunter werden hier auch absichtlich falsche Informationen gestreut!

Umgang mit Verschwörungstheorien
Aktuell ist eine Vielzahl von Verschwörungstheorien im Umlauf, die sich entweder auf die Entstehung des Corona-Virus, das Krisenmanagement oder beides beziehen. Dass solche Theorien bei einigen Menschen auf fruchtbaren Boden fallen, ist in gewisser Weise verständlich:

- In einer schwierigen, insgesamt kaum überschaubaren und verstehbaren Krise ist es – gefühlt – immer noch besser, wenn man irgendeinen Erklärungsansatz hat als keinen. Verschwörungstheorien resultieren also aus dem Wunsch heraus, etwas verstehbar und für sich selbst „handhabbar“ zu machen.
- Wenn man sich hilflos einer Situation ausgesetzt fühlt – in der aktuellen Krise kann dies durchaus so sein – dann kann man sich durch das „Glauben“ an eine Verschwörungstheorie etwas „mächtiger“ fühlen: Man meint, etwas zu wissen und „durchschaut“ zu haben – dies stärkt das eigene Selbstwirksamkeitsgefühl.
- Wer eine Verschwörungstheorie verbreitet, macht sich dadurch natürlich auch interessant. Man hebt sich von anderen Menschen dadurch ab, dass man etwas weiß, was andere nicht wissen. Ein „Geheimwissen“ sozusagen. So fühlt man sich wichtig und wird in einer besonderen Weise wahrgenommen.

- Wichtig zu wissen ist jedoch, dass sich Verschwörungstheorien mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und logischen Überlegungen sehr schnell widerlegen lassen. Bleiben Sie daher kritisch, wenn Ihnen eine seltsam erscheinende Geschichte begegnet. Hinterfragen Sie, was Ihnen zugetragen wird!
- Und bedenken Sie auch: Manche Verschwörungstheorien werden gezielt in die Welt gesetzt, um anderen Menschen zu schaden. Lassen Sie sich also nicht instrumentalisieren, indem sie unreflektiert etwas verbreiten, was ersichtlich unsinnig ist.
- Achtung: Abzugrenzen von Verschwörungstheorien ist sachlich begründete, nachvollziehbare Kritik. Kritische Argumente und berechtigte Skepsis sind erwünscht und wichtig – Verschwörungstheorien sind aber eindeutig schädlich, weil sie beängstigen und verunsichern.

Umgang mit Wut, Frust und Verzweiflung

Im Augenblick sind viele Menschen immer noch mit zahlreichen Einschränkungen konfrontiert. Der Alltag kann nicht so verbracht werden wie sonst. Das ist für viele Menschen frustrierend.

- Auch wenn Sie – verständlicherweise – selbst frustriert sei sollten, versuchen Sie der Situation weitgehend gelassen zu begegnen. Frustriert zu sein, ändert nichts an Ihrer Situation!
- Je negativer Sie selbst eine Situation bewerten, umso schlechter geht es Ihnen. Machen Sie sich daher deutlich, dass sicherlich nicht alles schlecht und aussichtslos ist: Es gibt eben nicht nur „Schwarz“ und „Weiß“, sondern viele verschiedene Grautöne. Betrachten Sie ihre Situation möglichst differenziert, und erfreuen Sie sich auch an positiven „Kleinigkeiten“.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie trotz vieler Einschränkungen und Veränderungen immer noch ein durchaus selbstbestimmtes, aktives Leben führen können.
- Entspannen Sie sich, so gut es geht. Tun Sie ganz gezielt und bewusst etwas, dass Ihnen Freude und ein angenehmes Wohlgefühl bereitet. Gönnen Sie sich etwas, das Sie sich bisher noch nie gegönnt, aber schon lange gewünscht haben: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür!
- Werden Sie aktiv. Üben Sie Kritik. Bringen Sie sich – wie auch immer – mit konstruktiven Überlegungen und eigenem Handeln in die Krisenbewältigung ein. Wenn Sie das Gefühl haben, selbst etwas bewegen zu können, mindert das Frustgefühle meist sehr schnell.

Umgang mit Alkohol

In Krisenzeiten trinken manche Menschen mehr Alkohol als sonst, um ihren Alltag zu bewältigen. Manchmal steigt die Menge des täglichen Konsums auch, ohne dass man es bemerkt: Der Übergang vom Genusskonsum zu problematischem Trinkkonsum und zur Entwicklung einer Abhängigkeit ist dabei fließend. Daher gilt:

- Bleiben Sie mindestens an zwei oder mehr Tagen pro Woche komplett alkoholfrei.
- Trinken Sie Alkohol niemals als Durstlöscher.
- Trinken Sie Alkohol nur, wenn sie entspannt sind und nicht zur Entspannung.

Hilfe in Anspruch nehmen

Weiterhin stehen Ihnen in Mülheim vielfältige Hilfsangebote zur Verfügung, von denen nachfolgend nur einige aufgeführt sind. Zahlreiche weitere Hinweise finden Sie im Internet unter www.muelheim-ruhr.de/corona.

- *Telefonseelsorge:*
  Telefon: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 (rund um die Uhr erreichbar)
- *Elterntelefon:*
  0800 – 111 0 550 (http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)
- *Psychologisches Beratungszentrum – Erziehungsberatungsstelle*
  Telefon: 0208 – 455-4550
- *Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen:*
  Telefon: 0208 – 32014 (www.kirche-muelheim.de)
- *Caritas-Zentrum St. Raphael, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:*
  Telefon: 0208 – 300 08 90 (www.caritas-muelheim.de)
- *Jugendberatung der Ginko-Stiftung für Prävention*
  Telefon: 0208 – 3006931; www.ginko-stiftung.de
- *Beratungsangebote der AWO*
  Telefon: 0208 – 450030 (www.awo-mh.de)