



„BITTE ACHTEN SIE GUT AUF SICH UND IHRE LIEBSTEN“

Rat und Info in herausfordernden Zeiten

Schul- und Kindergartenschließungen, sowie die Schließung von Arbeitsstätten sind eine Ausnahmesituation, welche die meisten von uns noch nie erlebt haben. Diese besondere Situation kann für Menschen sehr belastend sein und sich auf unsere psychische Befindlichkeit auswirken.

Es gibt sehr gut erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und Strategien, die es uns ermöglichen, diese Ausnahmesituation gut zu meistern.

Praktische Tipps



Halten Sie Ihre Tagesstruktur ein!

Die Tagesstruktur gibt Sicherheit und Stabilität. Unsere Tagesstruktur ist wie ein Ritual und beugt so Stressreaktionen vor. Daher: aufstehen, waschen, anziehen und die üblichen Zeiten zum Essen, Schlafen und Lernen und Spielen einhalten.

FAZIT: „Raus aus dem Schlafanzug – Hinein in den Tag!“



Bitte Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Durchdachtes und vorausschauendes Handeln beugt Kontrollverlust vor. Wer ein Ziel und einen Plan hat, kann einfacher einen ruhigen Kopf behalten und beugt Hilflosigkeit vor. Wer Pläne macht, kann Situationen sinnvoll und aktiv gestalten.

FAZIT: „Wer plant gestaltet Sicherheit!“



Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst!

Vertrauen Sie auf Ihre inneren Kräfte und Stärken. Diese helfen Ihnen wie schon so oft in Ihrem Leben Krisenzeiten zu überstehen. Innere Ressourcen sind alle guten und glücklichen Erfahrungen, die Sie in ihrem Leben gemacht haben. Und alle Lösungen, die Sie bei Problemen schon gefunden und erfolgreich angewandt haben. Ressourcen sind echte Kraftquellen! Wenn es schwer wird denken Sie bitte daran: Sie haben schon viel geschafft und können auch jetzt viele Kräfte aktivieren! Bitte loben Sie sich und die Menschen in Ihrer Nähe jetzt noch mehr als sonst!

FAZIT: „Innere Kräfte haben Lob verdient!“



Bewegen Sie sich regelmäßig!

Bewegung bringt unseren Kopf in Schwung und ist das beste Wundermittel gegen Stress! Das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen (kein Alkohol!) unterstützt den Effekt zusätzlich. Sport geht auch auf engem Raum. Es gibt viele Videos im Internet mit Anleitungen zum Bewegen und Trainieren die Ihnen und auch Ihren Kindern Spaß machen können. Bewegung hilft auch zum besseren Ein- und Durchschlafen, weil wir zufriedener sind, wenn der Körper etwas leisten durfte.

FAZIT: „Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!“



Pflegen Sie soziale Kontakte!

Der Kontakt mit Familie und Freunden gibt Halt! Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. Reale Kontakte, bei denen man sich fragen kann und gefragt wird: „wie geht es Dir?“ und „was hat Dich heute gefreut?“ sind wichtig. Dadurch werden Kräfte geteilt und vermehrt! Zu viele virtuelle Kontakte können uns verwirren und verunsichern. Daher konsumieren Sie Medien bitte bewusst und ausgesucht.

FAZIT: „Miteinander sind wir stark!“

Tipps gegen Ängste und große Sorgen

Schenken Sie Ihren Gefühlen Beachtung!

Jeder Mensch hat unterschiedliche Gefühle in herausfordernden Zeiten. Das kann zum Beispiel Verwirrung, Unruhe, Angst oder Stress sein. Solche Gefühle sind sehr verständlich, sie können einen aber auch geradezu überschwemmen. Gönnen Sie sich Ruhe und Zeit, um sich der Gefühle bewusst zu werden und zu formulieren, was Ihnen Sorge bereitet. Vielen Menschen hilft es, wenn sie neben Worten auch kreative Wege kennen, ihre Gefühle auszudrücken. Sie können diese aufschreiben, malen, musizieren oder vielleicht sogar backen?

Teilen Sie Ihre Sorgen mit anderen!

Wenn Sie das Bedürfnis spüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, gehen Sie bitte auf Ihre Mitmenschen zu. Hilfreiche Bezugspersonen sind gute Ansprechpartner! Wenn Sie mit Ihren Sorgen alleine sind, dürfen Sie professionelle Unterstützung annehmen. Zum Beispiel die Familienberatungsstelle des Landkreises: Mo.- Do. ganztags, Fr. vormittags. Telefon: 07441 920-6070 oder mit denselben Öffnungszeiten das Jugendamt; Telefon: 07441 920-6003 24 h erreichbar ist die „Nummer gegen Kummer“, Kinder und Jugendtelefon: 116 111, Elterntelefon: 0800 1110550; www.nummergegenkummer.de (bitte auch auf der letzten Seite weitere Ansprechpartnerinnen finden)

Gehen Sie Panikmachern aus dem Weg!

Lassen Sie sich nicht anstecken von Panikmachern im Familien- und Bekanntenkreis. Achten Sie darauf, welche SMS, E-Mail, Chats oder sonstige Nachrichten sie in den sozialen Medien nutzen. Es sind viele unseriöse und falsche Meldungen im Umlauf, die dazu beitragen können, dass die eigene Unsicherheit wächst.

Nutzen Sie Medien, um sich Gutes zu tun!

Gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn Ruhepausen. Begrenzen Sie Ihren Medienkonsum und wenn Sie Medien nutzen, schauen Sie möglichst viele schöne Bilder, Filme und Informationen. Zu viele schwierige Bilder und Worte erschöpfen und belasten ihre Seele, auch wenn sie von seriösen Medien vermittelt werden.

Lenken Sie Ihre Gedanken und Ihr Tun!

Der Blick sollte viel auf positive und beruhigende Dinge gelenkt sein. Fokussieren Sie auf angenehme Gespräche, lesen Sie mindestens eine halbe Stunde in einem guten Buch, schauen Sie fröhliche Filme oder verwöhnen Sie sich mit einem guten Essen.

Wenig Grübeln!

Grübeln ist eine ganz natürliche Strategie im Umgang mit Stresssituationen! Wenn es zu viel wird, ist es anstrengend und führt zu nichts - außer zu zusätzlichem Stress. Daher bitte schon vor dem Grübeln überlegen, was Sie stattdessen tun können. Tun Sie frühzeitig etwas Anderes. Überlegen Sie rechtzeitig, womit Sie sich ablenken und Ihre Gedanken umlenken können. Wenn der Kopf mit einer anderen Tätigkeit beschäftigt ist, kann er nicht so gut weitergrübeln. Vielen Menschen hilft zum Beispiel Rechnen ($100-3 = 97 - 3 = \dots$ und so weiter bis Null), Sudoku, Kreuzworträtsel, Musik, Briefe schreiben, Basteln und Handwerken und alles was Sie persönlich sonst gedanklich fordert.

Daran denken: die Situation wird vorübergehen!

Alle Wissenschaftler weltweit sind sich sicher, der Covid-Ausbruch wird wie alle Viruserkrankungen zuvor unweigerlich vorübergehen! Sie können sich selbst schützen, um sich und Ihre Liebsten zu schützen. Halten Sie sich an die Anweisungen der Gesundheitsbehörden wie zum Beispiel persönliche Kontakte nach Möglichkeit meiden, gründliches Händewaschen (30 Sekunden = 2 x „Happy Birthday“ singen ☺).

Und bitte beginnen Sie schon jetzt damit zu planen, was Sie nach der Krise Schönes erleben möchten und auf welche Aktivitäten Sie sich freuen können!

Tipps für Kinder und Jugendliche

- 😊 Tagesstruktur ist wichtig! Plane deine Lernzeiten, Spiel- und Freizeitaktivitäten.
- 😊 Spreche mit deinen Eltern und Geschwistern Zeiten ab, in denen sich jeder auch mal alleine beschäftigt!
- 😊 Sprecht miteinander, auch über eure Gedanken und Gefühle!
- 😊 Lasst euch von euren Eltern und Bezugspersonen die Situation erklären!
- 😊 Bitte vertraut darauf, dass es eure Eltern gut mit euch meinen und euch und andere schützen wollen!
- 😊 Bewegt euch! Auch wenn das bedeutet, dass es in diese Zeit vielleicht ein wenig lauter wird. Sprecht dafür Zeiten ab und klärt diese vielleicht auch mit den Nachbarn.
- 😊 Erarbeitet mit den Eltern und Familienmitgliedern einen Plan, wer was und wann macht!
- 😊 Gestaltet in Eurem Tagesplan auch Zeiten für gemeinsame Aktivitäten!
- 😊 Bitte sitzt nicht die ganze Zeit vor euren Endgeräten! (okay, das ist auch lustig, es gibt aber auch noch viele andere Dinge, die Spaß machen können!)
- 😊 Versucht entstehende Konflikte rechtzeitig zu entspannen! Jetzt ist keine gute Zeit um sich heftig zu streiten. Auch die Nerven eurer Eltern können gereizt sein. Wenn es schwierig wird, versucht euch aus dem Weg zu gehen und euch erst einmal wieder zu beruhigen. In Ruhe kann man besser darüber reden oder manches auch einfach gut sein lassen. Alles was“ unter den Teppich“ gekehrt wird, kann nach der Krise ausgeschüttelt werden.
- 😊 Bleibt mit euren Freunden in Kontakt. Soziale Beziehungen sind wichtig, sollten jetzt aber nicht in Gruppen stattfinden und so gestaltet sein, dass ihr keine Gefahr für euch oder andere werdet. Das Problem ist, dass Ihr euch sehr gesund fühlen könnt und trotzdem das Virus in euch habt und auf andere Menschen übertragen könnt. Das ist dann nicht mehr lustig!



Tipps für Konfliktlösungen



Wer lange und eng in geschlossenen Räumen beieinander sein muss, kann in Bedrängnis kommen. Rückzugsräume fehlen, der Mangel an Intimität kann dann auch zu Aggression und Gewalt führen.

Steuern Sie Ihre Gefühle und vermeiden Sie frühzeitig Eskalationen. Beenden Sie frühzeitig schlechte Laune und Aggressionen in dem Sie aktiv dagegenhandeln!

➔ Erkennen Sie schlechte Laune und Gewalt bei sich selbst!

Gewalt kennt viele Wege und fängt schon beim Anschreien, Abwerten und längerem Ignorieren an. Schnell kann es im Zorn auch zu Schlägen kommen. Bitte seien Sie ehrlich zu sich selbst und zu ihrem Gegenüber und reagieren Sie umgehend, wenn Sie merken, dass Sie Ihre Geduld verlieren. Gewalt ist meist ein Ausdruck von Überforderung, diese kann man mit dem Verstand besser bewältigen!

- Schaffen Sie sich und anderen Entlastung, in dem Sie sich die Arbeit, die Planung und die Versorgung der Kinder teilen.
- Sorgen Sie für Ruhepausen in dem Sie Erholungs- und Entspannungszeiten in Ihren Tagesablauf einbauen.
- Respektieren Sie das Ruhebedürfnis Ihrer Mitbewohner*innen.
- Sorgen Sie für viel frische Luft in der Wohnung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr (kein Alkohol!).
- Vertrauen Sie darauf, dass auch diese Zeit vorübergeht und für alle Menschen eine große Herausforderung darstellt, die einfacher zu bestehen ist, wenn wir uns gegenseitig unterstützen.

➔ Gehen Sie aus der Gefahrenzone!

Wenn Sie merken, dass Sie gereizt, übermüdet oder überanstrengt sind gehen Sie bitte aus der Gefahrenzone. Telefonieren Sie mit Vertrauenspersonen oder sprechen Sie zu Ihrer Entlastung mit professionellen Unterstützern.

Wenn Sie merken, dass sich Ihre Bezugspersonen zunehmend aggressiv verhalten, suchen Sie bitte Rat und Unterstützung. Verlassen Sie die schwierige Situation, indem Sie aus dem Zimmer gehen und auch dem Gegenüber Rückzugsmöglichkeiten zugestehen. Wenn das nicht reicht, suchen Sie Kontakt zu einer Vertrauensperson, zu der Sie vielleicht auch eine Zeit ausweichen können.

➔ Holen Sie sich Hilfe!

Auch wenn das Leben gerade etwas still zu stehen scheint: es gibt weiterhin Hilfe in Not. Wenn Sie oder Ihre Kinder in Not geraten, können Sie jederzeit Beratung und weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen. Die Polizei bleibt im Einsatz und auch viele Hilfeeinrichtungen und Notfallhotlines arbeiten weiter!

Wichtige Telefonnummern



Jugendamt Freudenstadt	07441 920-6003
Familienberatungsstelle des Landkreises Freudenstadt	07441 920-6070
Nummer gegen Kummer – für Eltern	0800 1110550
Nummer gegen Kummer – Für Kinder und Jugendliche	116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 116 123
Hilfetelefon Häusliche Gewalt	08000 116016

Stand: 20.03.2020