

## Infos zum Umgang mit der Coronakrise

COVID-19, der Coronavirus verändert den Lebensalltag vieler Menschen. Man steht aktuell vor einigen Problemen und Fragen wie z.B.:

- Wie drehen Sie zuhause **nicht** durch, wenn Sie als Eltern Homeoffice machen und Ihre Kinder den ganzen Tag zuhause sind?
- Wie halten Sie das verordnete Alleinsein aus?
- Was hilft Ihnen gegen das Gefühl, sich wie eingesperrt und unfrei zu fühlen?
- Was tun, wenn Ängste die Überhand zu gewinnen drohen und Sie nicht mehr abschalten können?



Wir möchten Sie in dieser Zeit weiterhin unterstützen, auch wenn dies aktuell persönlich nicht möglich ist. Unsere Kolleg\*innen stehen Ihnen telefonisch und per Mail zur Verfügung.

### Aktive Gestaltung des Alltags

Auch wenn das Tempo momentan verlangsamt ist, Sie viele Dinge des sonst alltäglichen Lebens nicht tun können, lohnt es doch, sich auf die Tätigkeiten zu konzentrieren, die möglich (und notwendig) sind.

An einer Tagesstruktur festzuhalten, erleichtert das Umgehen mit der freien Zeit. Feste Zeiten für Mahlzeiten und Abläufe festlegen ist besonders für Kinder wichtig, da sie Struktur und einen Rahmen brauchen. Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie Tagespläne. Pläne und Regeln halten zudem von ständigem Grübeln ab, ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit.

### Regelung von Distanz und Nähe

Planen Sie sowohl gemeinsame Zeiten in der Familie, als auch Freiräume für jeden Einzelnen und natürlich auch für sie selbst ein. So schön die gemeinsame Zeit in der Familie auch ist, wichtig sind gerade jetzt Rückzugsmöglichkeiten für jedes Familienmitglied. Zeit um eigenen Gedanken nachzuhängen oder soziale Kontakte per Telefon, Chat etc. zu pflegen.

## Spaziergänge entsprechend den Ausgangsregeln

Frische Luft und Sonnenlicht tun gut, gehen Sie spazieren oder fahren Sie Fahrrad.

Auch leichte körperliche Betätigung wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Stimmung aus. Wer nicht weiter hinaus kann oder möchte, kann Yoga im Wohnzimmer, Gymnastik auf dem Balkon, Hanteltraining im Garten ausprobieren. Oder man nutzt die Zeit, um Entspannungsmethoden zu lernen.

## Nicht den ganzen Tag mit Corona beschäftigen

Gegen Ängste und Sorgen hilft es, sich bewusst auch mit anderen Dingen zu beschäftigen. Permanente Nachrichtenflut und das Kreisen um negative Schlagzeilen können sehr belastend sein, die bewusste Beschäftigung mit Büchern, Filmen, oder Musik kann hier Entspannung fördern. Sprechen Sie mit Freunden und Familie bewusst auch über andere Themen.

Christian Zottl (Geschäftsführer der Deutschen Angst-Hilfe) und seine Kollegen haben einen besonderen Service für Angstpatienten gestartet: [angstfrei.news](https://www.angstfrei.news). Zweimal am Tag, morgens und abends um acht, stellt das Team einen kurzen Nachrichtenüberblick online, damit Menschen mit Angsterkrankungen gut informiert sind, ohne in den Strudel der Horror-News gezogen zu werden. Das Motto des Angebots: "Hört auf zu googeln – das machen wir für euch." (Zeit online)

Hier gelangen Sie direkt zur Homepage: <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>

## Kontakt zu anderen halten z.B. über Telefon und soziale Medien

Ein gutes Gespräch, ein Lächeln oder gemeinsames Lachen - dies tut nicht nur Anderen gut, sondern auch uns selbst. Sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren kann auch eine Chance in der momentanen Situation sein. Wie geht's meinen Nachbarn? Wo kann ich helfen? Was kann ich ganz besonders gut? Sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken hilft, die Situation so anzunehmen wie sie ist. Zusammenhalt und Solidarität helfen durch die schwierige Zeit.

Grundsätzlich ist es normal, in einer solchen Situation Angst und Unsicherheit zu verspüren. Entsteht das Gefühl, die Angst nicht mehr im Griff zu haben, hilft manchmal darüber nachzudenken: Gehöre ich zu einer Risikogruppe? Was kann im schlimmsten Fall passieren? Wie sind die Ansteckungsraten?

Besonders wichtig ist es aber, sich gut um sich selbst zu kümmern und sich Hilfe holen, wenn Sie sie brauchen!

Die Mitarbeiter\*innen des Beratungszentrums Laubach und Grünberg stehen Ihnen auch in dieser weltweiten Krisenzeit per Telefonberatung unter **06405/90236** oder **06401/90236** sowie per Mail: **[bzl-info@vpst-laubach.de](mailto:bzl-info@vpst-laubach.de)** oder **[bzg-info@vpst-laubach.de](mailto:bzg-info@vpst-laubach.de)** zur Verfügung.

### **Weitere wichtige Telefonnummern und Kontaktdaten zu Ihrer Unterstützung**

Kinderschutz: Hotline des Landes Hessen: 0800 2010111

Bundesweites Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 0800 116016

Telefonseelsorge: 0800 1110111

[www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern](http://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern)

### **Stadt und Landkreis Gießen**

Ärztlich Psychologische Beratungsstelle: 0641-4000740

Pro Familia: 0641-77122

Sozialdienst katholischer Frauen: 0641-2001-770

Autonomes Frauenhaus: 0641- 73343

Wildwasser: 0641-76545

Die Oase: 0641-31033

Kinderschutzbund: 0641-4955030

Aktion Perspektive: 0641-71020

Jugendamt des Landkreis Gießen 0641/9390-9743

Sozialpsychiatrischer Dienst des Landkreis Gießen 0641/9390-1415