



# Herausforderungen in Zeiten von Corona - und wie gehe ich damit um?

Rolf Bäumer

Psychologischer Berater

# Inhalte

- Angst in diesen Zeiten
- Die Medien und ihre Wirkungen
- Einsamkeit in diesen Zeiten
- Streit in diesen Zeiten
- Was hilft mir in diesen Zeiten?
  - Tipps in diesen Zeiten
- Professionelle Hilfen

## Angst in diesen Zeiten – aber jetzt ist alles anders....

Zitat auf der Homepage: <https://www.psoriasis-bund.de/selbsthilfe-vor-ort/>

*Gemeinsam aus der Isolation*

*Nur Gemeinsamkeit, Kommunikation und Information können aus der Resignation vor der Krankheit und der Isolation durch die Krankheit führen. Das Ziel des Deutschen Psoriasis Bundes (DPB) ist jeden Menschen mit Schuppenflechte zum Experten seiner Erkrankung zu machen. Das Wissen um den richtigen Umgang mit der eigenen Krankheit (Selbstmanagement) führt aus der Ohnmacht heraus und stärkt das Selbstwertgefühl. Viele Menschen mit Schuppenflechte leiden unter der Reaktion der Umwelt, die oft ablehnend aus (unbegründeter) Angst vor Ansteckung reagiert. Daraus ergeben sich erhebliche Probleme im sozialen Bereich, die sich auf Berufs- und Privatleben auswirken. Oft gestaltet sich die Partnersuche als schwierig und der Umgang mit anderen Menschen im Berufsumfeld ist erschwert. So hat die Schuppenflechte manchmal das ganze Leben im Griff. Damit sich das wieder umkehrt und der Erkrankte seine Schuppenflechte in Griff bekommt, möchte der Deutsche Psoriasis Bund helfen. Niemand sollte sich mit der Krankheit tatenlos abfinden. Es gibt eine Vielzahl von Therapien, die je nach Ausprägung und Form der Schuppenflechte angewendet werden. Gerade in letzter Zeit sind neue medikamentöse Therapien entwickelt worden, z.B. Biologika und Biosimilars, die in besonders schweren Fällen, in denen bisher kaum geholfen werden konnte, wirksam sind.*

# Angst

Verschiedene Formen von Ängsten:

- Generalisierte Angststörungen
- Spezifische Phobien (Platzangst – Spinnenphobie – Höhenangst)
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Panikstörungen

Diese Störungen sind behandlungswürdig.

- Unsicherheit

Als Unsicherheit bezeichnet man einen bewusst wahrgenommenen Mangel an Sicherheit oder an Reliabilität und Validität.

Unsicherheit kann weitere Probleme schaffen.

Es ist ein Zustand des Zweifelns.

Es entsteht, wenn wir das Gefühl haben, eine Situation nicht mehr komplett unter Kontrolle zu haben.

Der Einfluss der Geschehnisse auf uns können nicht abgeschätzt werden.

# Unsicherheit - Besorgnis

## Gesunde Besorgnis:



**Auseinandersetzung mit einem realistischen Problem und Vorsorge mit Lösung.**

## Ungesunde Sorgen:



**Zukunftsängste und Spekulationen auf Basis von Gefühlen und vagen Annahmen.**

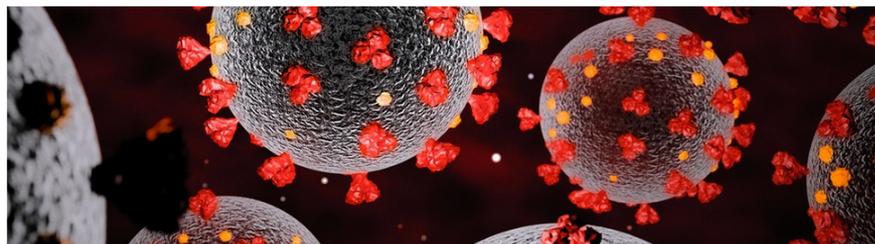
# Medien und ihre Wirkungen



Interview

## Angstforscher Bandelow: Gegen Corona-Angst hilft Sex, Essen und Bananenbrot

Borwin Bandelow erklärt, warum die Deutschen in der Corona-Krise vor allem Toilettenpapier hamstern, der Mensch sich im Zweifel im Supermarkt um die letzte Gurke prügelt - und warum wir jetzt alle Bananenbrot backen sollten.



## Die Coronavirus-Pandemie: Aktuelles, Hintergründe und Analysen

Weltweit haben sich Hunderttausende Menschen mit dem neuartigen Coronavirus Sars-CoV-2 infiziert. Die WHO spricht von einer Pandemie. Die ersten Fälle traten im Dezember 2019 in der chinesischen Stadt Wuhan auf.

Herausforderung Corona

Deutscher Psoriasis Bund

9.04.2020 – Webinar 18:00 – 20:00 Uhr

Rolf Bäumer

info@rolf-baeumer.de

# Medien und ihre Wirkungen

## Vorwurf der "fahrlässigen Tötung"

### 22 Covid-19-Tote in Wolfsburger Pflegeheim: Anzeige von Anwalt sorgt für Irritationen

Teilen Pocket



Ein Sarg wird vom Hanns-Lilje-Heim in Wolfsburg abtransportiert.

dpa/Peter Steffen/dpabild

FOCUS-Online-Reporter [Ulf Lüdeke](#) (Wolfsburg)



Dossier

## Das neue Coronavirus – alle Artikel

Deutschland im Kampf gegen das Coronavirus SARS-CoV-2: Zwar wächst die Zahl der Infizierten hierzulande, doch die getroffenen Schutzmaßnahmen scheinen zu wirken. Alle Berichte der „Ärzte Zeitung“ über die Corona-Pandemie finden Sie gebündelt in unserem Dossier.

29.01.2020



19



## Washington.

- **Coronavirus-Pandemie:** Die USA melden die höchste Zahl der nachgewiesenen Coronavirus-Infektionen weltweit
- Bis Mittwochmorgen wurden mehr als 398.000 Infektionen und fast 13.000 Todesfälle gemeldet
- Binnen 24 Stunden starben fast 2000 Covid-19-Kranke; aus keinem Land war bisher eine solche Zahl für diesen Zeitraum gemeldet worden
- Führende Experten rechnen bis Mitte April landesweit mit 2600 Todesfällen – pro Tag
- New York gilt als Epizentrum der Epidemie in den USA – mehr als 138.000 Coronavirus-Fälle und rund 5500 Tote wurden in der Millionenmetropole und dem US-Bundesstaat registriert
- Wegen Einschränkungen des öffentlichen Leben in fast allen Bundesstaaten und eines Einbruchs der Börsen

# Medien und ihre Wirkungen

1. Medien wirken auf Einstellungen und Meinungsbildung
2. Medien wirken auf Denkschemata und Wissen
3. Medien setzen Themen
4. Medien vermitteln Wissen und Lerninhalte
5. Medien fördern Verhalten

# Einsamkeit durch Isolation in diesen Zeiten

## **Warum Isolation belastend ist.....**

Langeweile in der sozialen Isolation ist eine besonders einschneidende Veränderung.

Wenn Kino, Konzerte, Kneipe, Theater und andere Freizeitaktivitäten nicht mehr möglich sind, empfinden viele Menschen das als Bedrohung.

## **Fehlendes Vertrauen in sich selbst**

Einsamkeit hat mit einem fehlenden Vertrauen in die Beziehung zu anderen Menschen, aber vor allem in die Beziehung zu sich selbst zu tun.

Gerade jetzt ist das jedoch wichtig.

## **Einsamkeit als kollektives Gefühl**

Der Mensch denkt oft, dass es seine eigene Schuld sei, wenn sie einsam sind.

Vielleicht kippt das jetzt wieder, da wir uns im Moment in einer Kollektivlage befinden.

Die Menschen merken, dass sie ein Opfer für die Gesellschaft erbringen, wenn sie sich isolieren.

Das ist ein anderer Blickwinkel, über Einsamkeit anders zu reden - nämlich als eine Form von kollektiver Erfahrung.

# Einsamkeit durch Isolation in diesen Zeiten

Zeit um zu reflektieren

Einsamkeit bietet jetzt die Chance, uns damit auseinanderzusetzen, was wir gerade in dieser Zeit verloren haben.

Freizeitaktivitäten  
Menschen, die uns fehlen  
Spaziergänge im Park  
was wir brauchen  
was gut für uns ist  
welche Menschen uns gut tun ....

Das lindert die Einsamkeit.

## **Begrenzte Ressource der Aufmerksamkeit**

Viele konzentrieren sich jetzt, online und offline, ganz auf ihre Liebsten.

Für die anderen wächst damit das Risiko, sich einsam zu fühlen.

Stellen Sie sich ein Netz vor: Fünf Personen sind alle mit einer Person befreundet. Die hat fünf Freunde, alle anderen haben nur einen Freund, der bei ihnen an erster Stelle steht.

Der entscheidet jetzt, mit wem er telefoniert, mit wem er stärkeren Kontakt pflegt. Das führt zu Enttäuschungen. Im Moment wird um Aufmerksamkeit konkurriert, und das führt zu Enttäuschungen und begünstigt Einsamkeitsgefühle.

Was bleibt denen, die zurückbleiben?

# Streit in diesen Zeiten

- Die Zeiten der Isolation können sowohl in Familien mit Kindern als auch bei Paaren Konflikte entstehen.
  - Es ist wichtig, dass jeder auch Zeit allein verbringt.
  - Gestalten Sie Ihren Tagesablauf so, dass jeder Zeiten hat, die für ihn oder sie sind.
  - Versuchen Sie einen Tagesablauf festzulegen
  - Planen Sie täglich zusammen ein Highlight ein, das schafft ein positives Miteinander
    - Gemeinsames Kaffeetrinken
    - Gemeinsam ein Glas Sekt trinken
    - Gemeinsames Skype mit Familienangehörigen
    - Seien Sie kreativ...
  - Seien Sie aufmerksam, wenn Sie lauten Streit aus der Nachbarswohnung hören...
  - Planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit danach ...
  - Sprechen Sie nach dem Streit miteinander...
  - Sprechen Sie auch mit einem Freund/in über die schwierige herausfordernde Lage der Isolation – anderen geht es auch so!

# Was hilft in diesen Zeiten?

## Ein paar Tipps

- Intrinsische Motivation: Gute und gut dosierte Information ist gut!
- Beschäftigen Sie sich nicht den ganzen Tag mit Corona / Covid 19!
- Remote After Day Drinks: Das sind sogenannte Remote Parties. Offene Events, bei denen Sie Konzerte hören können. Gestalten Sie es!
- Conference Calls mit Freunden (bsp. Zoom Call). Setzen Sie sich zusammen mit Freunden online, spielen sie Spiele online, plaudern sie zusammen als würden Ihre Freunde auf Ihrem Sofa sitzen.
- Erstellen Sie für sich eine Self Care Liste – notieren Sie alles, was Ihnen gut tut! (Fernsehen – heißes Bad – Lesen – Putzen usw.)
- Machen Sie einen Online Fitnesskurs – Yoga – Pilates – Gymnastik (youtube)

# Was hilft in diesen Zeiten?

## Ein paar Tipps

- Hören Sie auf zu tippen – telefonieren Sie oder machen Sie ein Video Call
- Schreiben Sie Briefe, über nette Post freut sich jeder...
- Vernetzen Sie sich mit Menschen aus der unmittelbaren Umgebung. Hängen Sie einen Zettel in den Hausflur und bieten Sie einen Kaffeeklatsch über den Balkon an.
- Lächeln Sie! In Zeiten, in denen es wenig zu Lachen gibt, muss man es um so mehr!
- Fordern Sie sich heraus! Lernen Sie was Neues! Online Sprachkurs – Sportkurs- Musik und Malkurse
- Körperpflege tut der Seele gut!
- Sie dürfen verzagen und sich Hilfe holen!!!
  - Videosprechstunden beim Psychologen, Telefonseelsorge ... (siehe letzte Folie) – bei Panik Attacken – Arzt anrufen
- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur!
- Schaffen Sie sich eine positive Einstellung! Aufgeben tut man nur bei der Post!
- Die Stille durchbrechen, wenn sie ungewohnt ist! Radio – Musik – Fernseher – Podcasts - Hörbücher

# Was hilft in diesen Zeiten?

Ein paar Tipps

- Körperliche Auslastung – Bewegungskurse – Fahrrad Touren
- Machen Sie Entspannungsübungen!
- Bringen Sie Ihre Wohnung auf Vordermann! Machen Sie das, was Sie immer schon mal machen wollten, aber bisher keine Zeit dafür hatten. Gestalten Sie um!
- Wellness für die Seele – Duschen – Baden – Gesichtsmasken
- Konzerte und Theaterstücke werden von Bühnen im Live Stream angeboten!
- Oder im Fernsehen #dabeisein

# Professionelle Hilfen

In Einsamkeit und Angst gibt es viele Menschen, die Ihnen aus dieser Lage heraushelfen können. Sie können sich - auch anonym - per Telefon, Mail, Chat oder in einem persönlichen Gespräch mitteilen.

- Sie können sich zum Beispiel auch an eine geistliche Vertrauensperson wenden. Pfarrer unterliegen dem Beichtgeheimnis und dem Seelsorgegeheimnis.
- Telefonseelsorge (auch im Chat und via Mail zu erreichen)  
Bundeseinheitliche Nummer: (0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222
- "Silbertelefon" (Telefonseelsorge für Senioren ab 60 Jahre) (0800) 470 80 90
- Muslimisches Seelsorgetelefon (030) 44 35 09 821
- Bundesweite Beratungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche (0800) 111 0 333 (Mo - Sa: 14 - 20 Uhr)
- Freunde alter Menschen e.V. Tieckstr. 9, 10115 Berlin (030) 13895790
- Deutscher Psoriasis Bund : (040) 223 399 - 0

**VIELEN DANK!**

**GERN BEANTWORTE ICH FRAGEN.**

**ICH SCHLAGE VOR, ZUERST DIE FRAGEN AUS  
DEM CHAT UND DANN MÜNDLICHE FRAGEN.  
FROHE OSTERN UND BLEIBEN SIE GESUND!**