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)

der 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

Da Lachen ungemein gesund ist, den Körper schneller und effektiver entstresst als Ausdauersport, den Blutdruck senkt und nicht zuletzt das Immunsystem stärkt, sollten wir gerade in Zeiten von Corona nicht darauf verzichten, sondern möglichst häufig und herzhaft lachen.

Danke sagen möchten wir daher an dieser Stelle einem Leser unserer ersten Umgangsempfehlung, in die sich gleich zu Beginn der Fehlerteufel, oder sollten wir sagen der Fehlermops eingeschlichen hatte. Dort war nämlich in der Rubrik Sozialkontakte vom sog. Flashmops (zu deutsch Blitzmops) zu lesen. Dank des Leserbriefs wissen wir nun, dass diese völlig zu unrecht unterschätzte Hunderasse (ich zitiere) „sehr schnelle Arbeit leistet als Kommunikationsmittel auf dem Balkon oder im Garten. So ein Tier gehört in jeden Haushalt!“ Da können wir uns als Beratungsstelle nur anschließen. Viele Probleme könnten durch einen Blitzmops gelöst werden und wir bedanken uns herzlich bei unserem Leser für die Stärkung unserer Immunabwehr und einen nun mehr oder weniger internen Titel unserer Umgangsempfehlung.

Dann mal los, hier kommt Ihr neuer Blitzmops!

Sozialpsychologische Beratungsstelle

Inhalt:

a) **Verhalten** (Erstellung eines Tagesplans)
b) **Gedanken** (Umgang mit Grübelgedanken)
c) **Gefühle** (Fokus auf Positives - die Bühnenübung)
d) **Körper** (Anleitung zur progressiven Muskelentspannung)
e) **Sozialkontakte** (Kreative Kontaktmöglichkeiten)
f) **Konflikte zu Hause** (Das Gemeinschaftsgefühl stärken)

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

a) Verhalten

Wie kann sich die aktuelle Situation auf unser Verhalten auswirken?

In Zeiten von Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen, wegfallenden Freizeitaktivitäten und Sozialkontakten kann es leicht zu einem Verlust der Tagesstruktur kommen. Normalerweise wissen wir ungefähr, was uns am nächsten Tag erwartet. Diese Struktur wird uns oft von außen durch Arbeitstermine, Stundenpläne, Öffnungszeiten und Freizeitangeboten vorgegeben. Fällt das fast gänzlich weg und wir leiden unter dem Strukturverlust, kann es hilfreich sein, sich selbst eine Struktur zu geben.

Tipps und Anregungen:

- Machen Sie eine Liste Ihrer Pflichten (z.B. Arbeitsaufgaben, Lernen, Haushalt, Reifenwechsel, etc.) und positiven Beschäftigungen (Lesen, Gartenarbeit, Sport, Fernsehen).
- Markieren Sie eher kognitive und eher körperliche Aktivitäten auf der Liste.
- Fertigen Sie einen Probestundenplan für einen Tag an.
- Achten Sie auf einen Wechsel von anstrengenden und eher entspannenden Tätigkeiten und versuchen Sie auch einen Wechsel zwischen kognitiven und körperlichen Arbeiten einzubauen.

Beispiel:

7-8h	Aufstehen	Frühstück
8-9h	Zeitunglesen	Altglas entsorgen
10-11h	Emails lesen und beantworten	
11-12h	Einkaufen	Einräumen
12-13h	Kochen	Essen

13-14h	Kaffee trinken	Oma anrufen
14-15h	Schreibtischarbeit	
16-17h	Schreibtischarbeit	
17-18h	Gartenarbeit	
18-19h	„Handydaddelei“	Tischdecken
19-20h	Abendessen	
20-22h	Fernsehen	
22-23h	Entspannungsübung	Schlafen

Schreiben Sie ihren Plan mindestens einen Tag im Voraus, damit Sie sich innerlich darauf einstellen können und die Struktur ihre Wirkung entfalten kann. Probieren Sie ihren Plan aus und reflektieren Sie am Abend, was Sie beibehalten und was Sie verändern möchten. Machen Sie dann einen neuen Plan.
Der oben stehend Plan stellt selbstverständlich lediglich ein Beispiel dar und ist individuell anpassbar.

b) Gedanken

Wenn Sie vor dem Hintergrund der derzeitigen Situationen Maßnahmen ergreifen, um gut für sich zu sorgen, indem Sie CORONA so dosiert wie möglich in Ihr Leben lassen und sich trotzdem gedanklich im Kreis drehen, dann mag es sinnvoll sein, dass Sie sich etwas eingehender mit Ihren Gedanken beschäftigen. Ihre Gedanken haben nämlich maßgeblichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Hierbei gilt es zu unterscheiden, ob Sie „grüblerischen“ Gedanken nachgehen oder ob Sie sich mit lösbaren Frage-/Antwort - Gedanken beschäftigen.

Grübel-Beispiel:

- „Ob die Situation wohl je wieder besser wird?“
- „Wie werde ich die nächsten Tage damit zurechtkommen?“
- „Warum muss das denn so schlimm für mich sein?“

Lösbare Fragen:

- „Was möchte ich gleich tun?“
- „Wann räume ich im Wohnzimmer auf?“
- „Wie viel Brot werde ich brauchen?“
- Oder auch: „wofür darf ich gerade in meinem Leben trotz CORONA dankbar sein?“

Grübelgedanken sind oftmals persönlich höchst wichtig, beanspruchen viel Zeit beim Denken, führen allerdings zu keinem Ergebnis und keinem Ende. Grübeln bewegt sich in einer Endlosschleife. Grübelgedanken können nicht beantwortet werden. Aus diesen

Gründen wird Grübeln als belastend erlebt, was zur Folge haben kann, dass sich die Stimmung verschlechtert.

Was können Sie tun?

1.) Wenn Sie meinen, dass Grübeln auf Sie zutreffen könnte, ist der erste Schritt dies zu erkennen und wahrzunehmen. Also: „Grüble ich gerade über ein lösbares, konkretes Anliegen oder Problem oder habe ich die immer wieder kehrenden gleichen oder ähnlichen Gedanken?“
2.) Unterbrechen Sie das Grübeln und machen Sie etwas Anderes!
    a. Machen Sie einen bewussten Gedanken-Stop! Denken oder sagen Sie sich (laut) „STOP!“
    b. Machen Sie dabei schlagartig irgendetwas anderes, um die Unterbrechung auch körperlich zu markieren. Wenn Sie sitzen, stehen Sie auf! Klatschen Sie in die Hände! Machen Sie (wenn Sie mögen) etwas Witziges, etwas Albernes – vielleicht bringen Sie sich dabei ungewollt zum Lachen.
    c. Beginnen Sie eine Tätigkeit, bei welcher Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus auf selbige richten müssen oder machen Sie etwas, dass Ihnen Freude bereitet.

Hilfreich ist alles, was Ihnen hilft, das Gedankenmuster zu unterbrechen!

c) Gefühle

Kennen Sie das?

Eigentlich ist doch „alles in Ordnung“: Sie haben sich in der aktuellen Situation einigermaßen eingerichtet, telefonieren regelmäßig mit Freunden, versuchen jeden Tag etwas Bewegung in den Alltag zu bringen. Trotzdem empfinden Sie in letzter Zeit häufiger Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder reagieren öfter gereizt als sonst und es fällt Ihnen schwer, die positiven Dinge im Leben zu sehen.

In Ausnahmesituation wie der Corona-Krise ist das erst einmal normal („Gefühle annehmen“ war das Stichwort der letzten SpB-Empfehlungen). Es kann allerdings passieren, dass Sie, ohne es zu merken, eine „Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung“ schaffen: Indem Sie negative Dinge erwarten, legen Sie den Fokus Ihrer Wahrnehmung genau auf solche Ereignisse. Ihre Stimmung verschlechtert sich und es gelingt Ihnen immer weniger, Schönes oder Erfreuliches wahrzunehmen.

Eine kleine Wahrnehmungs-Übung kann Ihnen helfen, aus diesem Kreis herauszukommen:

Übung: Positives (wieder) wahrnehmen	
	Schritt
1	Sie brauchen: - Eine Handvoll kleiner Gegenstände (z.B. getrocknete Bohnen, Knöpfe…) - Zwei Hosen- oder Jackentaschen, in die die Gegenstände hineinpassen
2	Beginnen Sie die Übung morgens, direkt nach dem Anziehen: ➔ Füllen Sie Ihre rechte Hosen- oder Jackentasche mit den kleinen Gegenständen. ➔ Die Gegenstände werden Sie den ganzen Tag über begleiten.
3	Gestalten Sie Ihren Tag so wie immer (Lernen, rausgehen, essen, etc.). Ihre Aufgabe ist dabei die folgende: ➔ Achten Sie darauf, wann am Tag Sie etwas Erfreuliches, Schönes, Positives erleben. ➔ Das können auch kleine Dinge sein, z.B.: Der Kaffee war heute besonders gut, die Verkäuferin hat freundlich gelächelt, der Nachbar hat Sie gegrüßt….
4	Jedes Mal, wenn Sie etwas Positives erlebt haben, nehmen Sie einen der kleinen Gegenstände aus Ihrer rechten Tasche und stecken ihn in die linke. ➔ Über den Tag verteilt wandern so immer mehr Gegenstände von der rechten in die linke Tasche.
5	Am Ende des Tages setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie ungestört sind und holen die Gegenstände hervor. ➔ Schauen Sie sich an, wie viele Gegenstände heute in Ihre linke Tasche gewandert sind. ➔ Denken Sie, während Sie die Gegenstände betrachten, an jedes einzelne Erlebnis, das zu der „Wanderung“ geführt hat.
6	Wiederholen Sie die Übung an den folgen Tagen und beobachten Sie, was sich verändert: ➔ Vielleicht wird die Ausbeute am Ende des Tages immer größer? ➔ Achten Sie darauf, wie sich Ihre Stimmung nach und nach verändert.

d) Körper

„Entspann` dich mal!“

Dieser gut gemeinte Rat ist – gerade in ungewohnten Lebenssituationen – nicht immer einfach umzusetzen: Schulter und Nacken schmerzen vielleicht vom langen Sitzen oder es macht sich eine innere Unruhe breit, weil der Kopf immerzu mit der „Krise“ beschäftigt ist.

In der Folge fällt es uns schwerer, abzuschalten: Wir fühlen uns angespannt, unruhig und können vielleicht sogar schlechter (ein)schlafen. – Spätestens, wenn Sie diese Symptome an sich bemerken und Sie sich dadurch belastet fühlen, sollten Sie aktiv werden.

Die folgende Körperübung, die sogenannte „Progressive Muskelentspannung“, hilft Ihnen, zu mehr Gelassenheit und zu besserem Schlaf zu finden. Sie kann sowohl im Sitzen (z.B.

zwischen zwei Lerneinheiten) als auch im Liegen (z.B. bei Schlafschwierigkeiten) angewendet werden.

Grundsätzliches: Bei der „Progressiven Muskelentspannung“ werden einzelne Körperregionen nacheinander angespannt und wieder lockergelassen. So bauen sich körperliche Anspannungen ab und auch der Geist kann mehr zu Ruhe kommen. Im Internet finden sich übrigens zahlreiche Anleitungsvideos.

Übung: Progressive Muskelentspannung (Anleitung für die Übung im Liegen)	
Einstieg	Legen Sie sich entspannt auf den Rücken (z.B. Bett oder Yogamatte). Atmen Sie ruhig ein und aus und konzentrieren Sie sich eine Weile auf Ihren Atem.
Arme	Spannen Sie nun gleichzeitig beide Oberarme, Unterarme und die Hände fest an, indem Sie eine Faust ballen und den Arm anwinkeln. ➔ Halten Sie diese Spannung für 5 –10 Sekunden. ➔ Lassen sie die Spannung los. ➔ Spüren Sie nach und genießen Sie für einen Moment die Entspannung in den Armen.
Schultern	a) Ziehen Sie beide Schultern nach oben (Richtung Ohren). ➔ Halten Sie die Spannung für 5 – 10 Sekunden. ➔ Lassen sie die Spannung los und spüren Sie nach. b) Ziehen Sie anschließend beide Schultern nach unten, indem Sie Ihre Arme lang machen und Richtung Füße ziehen. ➔ Halten Sie die Spannung für 5 – 10 Sekunden. ➔ Lassen sie die Spannung los und spüren Sie nach.
Bauch	Spannen Sie nun Ihren Bauch an. Zur Unterstützung können Sie während des Anspannens die Luft anhalten. ➔ Halten, loslassen und nachspüren.
Beine	a) Spannen Sie beide Beine an, indem Sie Ihre Zehenspitzen zu sich hinziehen und dabei Ober- und Unterschenkel anspannen. ➔ Halten, loslassen und nachspüren. b) Machen Sie nun Ihre Beine „lang“, indem Sie sie bis in die Zehen strecken. Auch hier werden Sie eine Anspannung in den Ober- und Unterschenkeln wahrnehmen. ➔ Halten, loslassen und nachspüren.
Kopf/ Gesicht	Zuletzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht. a) Spannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur an, indem Sie ein „Zitronengesicht“ machen: Der Mund wird klein, Stirn und Nase runzeln sich, die Augen werden zusammengekniffen und der Kiefer angespannt. ➔ Halten, loslassen und nachspüren. b) Öffnen Sie nun Ihre Augen weit, „reißen“ Sie den Mund auf und strecken Sie dabei die Zunge weit heraus. Sie können dabei den Kopf vorsichtig (!) leicht in den Nacken legen. Halten, loslassen und nachspüren.
Ende	Spüren sie noch einmal die Entspannung im ganzen Körper: ➔ Was hat sich verändert? ➔ Wie geht es Ihnen jetzt? Bei Bedarf können Sie die Übungen variieren oder auch mehrmals hintereinander anwenden.

e) Soziale Kontakte

Nachdem Sie sich in der letzten Woche eine Übersicht über Ihre Sozialkontakte gemacht haben und sicherlich auch den ein oder anderen Kontakt schon gepflegt haben, ist die Idee für diese Woche auch mal für Sie unbekannte und ungewöhnliche Formen der Kontaktaufnahme zu versuchen. Welche Möglichkeiten gibt es?

- Telefonieren
- Videotelefonate mit Einzelnen (Skype, FaceTime, WhatsApp)
- Videotelefonate in Gruppen (Skype, WhatsApp, Zoom, HouseParty)
- Verabreden Sie sich online zu sozialen Anlässen: Sportmachen, gemeinsame Mahlzeiten, Kaffee- oder Tee trinken
- Mit Nachbarn am Fenster, Gartenzaun oder Balkon sprechen
- Einen Brief oder eine Postkarte schreiben
- Sprachnachrichten aufnehmen und verschicken
- Ein Video für jemand aufnehmen und verschicken.
- Sich in Chats oder Foren austauschen

Das sind gängige Optionen zur Kontaktaufnahme, aber warum in besonderen Zeiten nicht mal etwas kreativer werden?

- Schreiben Sie eine Flaschenpost an eine/n Unbekannte/n und werfen Sie die Flasche in einen Bach oder Fluss.
- Bereiten Sie für einen Freund oder eine Freundin im Wald eine kleine Schatzsuche vor und schicken Sie ihm oder ihr die Schatzkarte als Überraschung.
- Machen Sie einen kleinen Pappaufsteller und kleben Sie das Gesicht einer lieben Person darauf. Machen Sie nun Fotos von sich und dem Aufsteller und schicken Sie die Bilder an die Person mit kleinen Geschichten: „Weißt du noch, wie wir auf dieser Brücke standen? Es war noch kühl und der Wind blies so stark, du wärst fast weggeflogen…“
- Hinterlassen Sie Freunden im öffentlichen Raum kleine Botschaften, oder legen Sie ihnen etwas (Tannenzapfen, ein Stein, etc.) auf den Weg.
- Betreiben Sie Guerilla-Gardening: Bausätze für Samenbomben gibt es zu kaufen oder Anleitungen im Internet. Hinterlassen Sie die Blumensamen auf öffentlichen Flächen, die ein bisschen Farbe gebrauchen können und vielleicht auf dem Arbeitsweg von guten Freunden liegen. So werden Sie in ein paar Wochen immer an Sie denken, wenn Sie vorbeifahren.
- Malen Sie mit Straßenkreide eine frohe Botschaft auf die Straße, vielleicht für eine alte Freundin, oder auch für alle Menschen, die im Hochhaus nebenan wohnen?
- Sie spielen ein Instrument? Setzen Sie sich doch mal für 1-2 Lieder ans offene Fenster und machen Sie Musik für ihre Nachbarn - Das heißt nicht, dass Sie einen Nachmittag im Garten Schlagzeug üben sollten ;-)
- Sie wohnen etwas weiter oben im Haus? Suchen Sie im Internet eine gute Mischung für (Riesen-)Seifenblasen und pusten Sie eine Menge schillernder Blasen in die Straßen. Es wird sich sicher jemand darüber freuen.

Mit Sicherheit fallen Ihnen noch viel mehr kreative Möglichkeiten einem anderen Menschen eine Freude zu bereiten und in Kontakt zu treten. Ist die Idee „coronatauglich“ und sollte

unbedingt geteilt werden, dann schreiben Sie uns und wir versuchen Sie mit in den „Blitzmops“ aufzunehmen.

f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Es ist wichtig, dass Sie für sich wahrnehmen was die aktuelle Situation mit Ihnen macht und wie Sie sich selbst damit fühlen. Akzeptieren Sie alle Gefühle – diese können Ihnen dabei helfen zu bemerken, was Sie gerade brauchen. Dann können Sie entscheiden, ob Ihnen in Ihrem jeweiligen Moment Nähe oder Distanz guttut.

Des Weiteren kann es dann hilfreich sein, an der derzeitigen Situation etwas Gutes und Förderliches für die Familie und für sich zu erkennen. Gemeinsam durch eine schwierige Zeit gehen und gemeinsam Probleme lösen kann den Zusammenhalt in der Partnerschaft / Familie stärken. Wann hatten Sie zuletzt so viel Zeit für die Familie und für sich?

Bitte jeweilige Ausgangsbeschränkungen beachten!

- Sie können die zur Verfügung stehende Zeit für Aktivitäten innerhalb der Familie nutzen – gemeinsam spielen, bauen, reparieren oder auch aufräumen und putzen. Ihnen fallen bestimmt Dinge ein, die ansonsten zu kurz kommen.
- Nutzen Sie Möglichkeiten sich in Ihrem Wohnumfeld dort (mit Ihren Kindern) zu bewegen, wo es erlaubt ist. Auch wenn Spielplätze geschlossen haben, brauchen Kinder nicht viel zum Toben und Spielen.
- Ist der Dachboden schon viel zu lange unaufgeräumt? Und der Keller schon viel zu lange zugestellt? Unerledigte Geschäfte in der Wohnung / im Haus oder Dinge, die schon immer getan werden wollten? Nutzen Sie die Zeit alleine oder mit Familie, diese Aufgaben anzugehen.

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 Frauenschutzhaus 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/

Sozialpsychologische Beratungsstelle

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

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

Sozialpsychologische Beratungsstelle

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

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

Stand: 20.04.2020