

08. April 2020

RADIOBEITRAG als Text

Corona-Pandemie: Was tun gegen den „Budenkoller“?

Anmoderation:

Häusliche Isolation durch Quarantäne und Kontaktverbot: Die Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus sind wichtig, aber auch eine echte Herausforderung. Kristin Sporbeck hat bei Birgit Lesch nachgefragt, wie man die Situation bewältigen kann. Lesch ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.48 Minuten

Birgit Lesch:

Kontaktsperrung und Quarantäne sind für viele Menschen wirklich ein Härtefall. Denn es fallen gewohnte Strukturen, Ablenkungen, und persönliche Kontakte weg. Und dann ist man entweder mit der Familie, mit dem Partner oder gar allein zu Hause isoliert und das kann man auch als eine Art Gefängnis empfunden werden. Hinzu kommen in der momentanen Situation auch die Ängste vor dem Corona-Virus, die Angst um Angehörigen oder auch massive Sorgen um die eigene wirtschaftliche Existenz. Aggressionen, Angst oder das Gefühl einsam zu sein, können die Folgen sein.

Text: erklärt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Wichtig sei auch, der Vereinsamung zu trotzen.

Birgit Lesch:

Der schriftliche, telefonische oder auch digitale Kontakt zu anderen Menschen ist hier besonders wichtig. So mancher

verabredet sich zu einem Treffen per Video-Telefonie, Mediationsgruppen arbeiten mit digitalen Konferenzräumen und so weiter. E-Mails, Chats oder auch ganz traditionell mal ein Brief schaffen auch Nähe. Und andere Länder machen es uns doch vor: Nachbarn verabreden sich zum Klatschen und gemeinsamen Singen aus den Fenstern und trotzen so der Vereinsamung.

Text: Mit festen Strukturen überstehen Menschen solche Ausnahmezustände besser, meint Lesch und gibt Tipps.

Birgit Lesch:

Wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit festen Aufsteh- und Schlafenszeiten, Arbeitszeiten, Pausen und Zeiten für etwas Bewegung. In der Familie sollten Zeiten, in denen jeder – einschließlich der Kinder – für sich beschäftigt ist, mit Zeiten abwechseln, in denen man gemeinsam isst oder spielt oder etwas anderes zusammen macht. Und hilfreich sind dabei auch feste Arbeitsplätze – für die Eltern sowie die Kinder. Und letztlich ist ja das Tröstliche an der Situation: Wir alle leisten in dieser Corona-bedingen Ausnahmesituation unseren Beitrag zum Ganzen.