

Informationsblatt Coronavirus

Was Ihnen Corrente bietet:

- Persönliche Beratung am Telefon oder 4-Augen-Gespräch
- E-Mail und Online-Beratung
- Hilfe bei der Lösung alltagspraktischer Fragen
- Familienservice
- Gesundheitscoaching uvm.

Corona Krise

Ein Virus stellt derzeit unser Leben auf den Kopf. Das fühlt sich bedrohlich an - nicht nur für die, die schwer erkranken. Auf in unserer Lebenszeit noch nie dagewesene Weise ist unser aller Alltag betroffen und wir wissen nicht, was noch kommt. Den Zustand, der jetzt herrscht, nennt man eine Krise. Wir sind auf eine bestimmte Art und Weise bis zu diesem Punkt gekommen und nun sind wir zu einer Umkehr aufgefordert. Wohin die Reise geht und wie sie verlaufen wird, wissen wir nicht.

Im Chinesischen bedeutet das Wort Krise Bedrohung, aber auch Chance. Wozu fordert uns die Situation also auf?

Um Alte und Kranke zu schützen und um Ärzte und Pflegepersonal zu unterstützen, sind wir alle aufgefordert, durch besonnenes Verhalten dazu beizutragen, dass die Ansteckungsraten nicht mehr als notwendig explodieren.

Was können wir also tun, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden? Da der Hauptübertragungsweg die Tröpfcheninfektion ist, wird uns dringend geraten

- in die Armbeuge oder in Taschentücher zu husten oder niesen
- Taschentücher sorgsam entsorgen
- Händeschütteln und Umarmungen vermeiden
- regelmäßig und gründlich die Hände waschen (eine Anleitung hierzu stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in ihren Videos vor)
- Abstand zu anderen Personen halten, vor allem zu hustenden und niesenden

An dieser Stelle verweisen wir auf die tagesaktuellen Webseiten, die Ihnen die wichtigsten Informationen und Entwicklungen rund um das Virus bieten. Sie finden in diesem Newsletter Links zu aktuellen Informationen.

Psychologische Aspekte

Anders als wir es bisher bei Grippe erlebt haben, scheint dieser Virus sehr schnell auf die Lunge überzugreifen. Das ruft natürlich Gefühle von Angst und Sorge hervor, um unsere eigene Gesundheit und um die unserer Liebsten. Leider schwächen Angst und Sorgen unser Immunsystem. Wir sind daher aufgefordert, mit unserer Angst umgehen zu lernen.

Auch wenn wir nicht in der Angst steckenbleiben sollten, sollten wir sie nicht wegschieben, leugnen oder verdrängen. Angst ist vielleicht das älteste Gefühl der Menschheit. Wir brauchen die Angst, sie weist uns auf Gefahren hin und lässt uns vorsichtig werden und unser Verhalten überdenken.

Meditation kann uns helfen, aus der Angst zu kommen und innerlich ruhig zu werden. Außerdem ist sie nachweislich gut für unser Immunsystem. Sozialkontakte und die Verbindung mit anderen Menschen tragen ebenfalls zur Gesundheit bei, auch mit Abstand. Manchen Leuten hilft das Gebet oder Zwiegespräch mit Gott, anderen hilft es, sich körperlich auszutoben oder Yoga zu machen. Fragen Sie sich, was Ihnen jetzt gut tut! Atemübungen sind ebenfalls sinnvoll: Alle Viertelstunde einige Male tief ein- und ausatmen, am besten bei frischer Luft, ist gut für die Lunge und für die Seele.

Wussten Sie, dass der Mensch nicht gleichzeitig Liebe und Angst empfinden kann? Das können Sie nutzen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf diejenigen oder dasjenige richten, das Sie lieben.

Es ist ein Zeichen guter Selbstfürsorge, wenn wir uns immer wieder mit positiven Gedanken füttern. Das können wir tun, indem wir vermeiden, uns nicht nur auf das Bedrohliche zu fokussieren, sondern auch bewusst wahrzunehmen, was gerade Gutes in der Welt passiert: Menschen besinnen

sich auf das, was wichtig ist im Leben, die Natur erholt sich, wir müssen und dürfen entschleunigen. Solidarität und Aufmerksamkeit füreinander finden einen neuen Ausdruck. Und wer weiß, was noch möglich ist, was wir derzeit noch gar nicht erkennen können! Und es gibt Vieles, wofür wir dankbar sein dürfen! Auch Dankbarkeit ist ein sehr gesundes Gefühl.

Ein anderes Thema, das jetzt nach oben kommt, ist das Bedürfnis nach Kontrolle. Das Gefühl der Hilflosigkeit angesichts von Krankheitswelle und Maßregelungen ist für viele von uns sehr unangenehm und wir würden gerne davor weglaufen. Wir wollen die Situation bestmöglich kontrollieren, nicht nur, weil wir uns verantwortlich fühlen, sondern auch, weil wir die Gefühle nicht mögen, die diese Situation hervorruft. Gefühle von Angst, Panik, Unzulänglichkeit, Versagen und Ausgeliefertsein wollen wir vermeiden und gerne irgendetwas tun, damit das aufhört.

Tatsache ist, dass wir durch vernünftiges Verhalten viel beitragen können und jeder Beitrag wichtig ist. Wir erfahren aber auch, dass es einer allein nicht schaffen kann und dass unsere Möglichkeiten beschränkt sind. An einem bestimmten Punkt müssen wir alle erkennen, dass eine höhere Macht über unser Leben mitbestimmt – sei es nun der Staat, der Arbeitgeber, das Krankenhaus, Gott oder einfach das Schicksal.

Durch diese Phasen hilft uns Vertrauen. Haben Sie Vertrauen in das Leben und in sich? Erinnern Sie sich daran, wie viele schwierige Situationen es in Ihrem Leben schon gegeben hat und wie oft Situationen, in denen man Angst hatte, positiv ausgegangen sind. Und immer wieder geschehen auch Wunder, denken Sie nur an den Fall der Mauer! Auch ist es ein Wunder, wie gut der menschliche Körper sich immer wieder an äußere Umstände anpassen kann und wie wandlungsfähig der Mensch als Ganzes ist.

Covid-19 erinnert uns daran, dass der Mensch sterblich ist und das Leben endlich. Das ist auch eine Einladung, sich mit den eigenen Werten zu beschäftigen und zu überprüfen, ob man im Leben mit den Dingen beschäftigt ist, die einem wirklich wichtig sind. Wenn Sie dabei Gesprächsbedarf entdecken, vergessen Sie nicht, dass Corrente immer für eine Beratung zur Verfügung steht!

Hier ein Radiointerview mit unserem Kollegen Dr. Gerd Reimann zum Thema

<https://www.inforadio.de/programm/schema/sendungen/forum/202003/15/419069.html>

Was Corrente für Sie tun kann

Bei allem, was jetzt für Sie ansteht, vergessen Sie nicht, dass Sie nicht alleine sind. Erstens breitet sich eine große Hilfsbereitschaft aus – öffnen Sie sich dafür und lernen Sie, Hilfe anzunehmen! Manchen von uns fällt das schwerer als anderen, aber gerade darum ist es eine wichtige Übung, der man sich nicht verschließen sollte!

Corrente ist natürlich auch für Sie da. Wir denken mit Ihnen mit, wenn

- Lösungen für Kinderbetreuung und die häusliche Organisation gefunden werden müssen
- Sie nicht sicher sind, ob Sie zur Arbeit gehen sollen oder zuhause bleiben
- Sie sich fragen, wie Sie ihren Kindern die Situation erklären können
- Sie sich Sorgen um Angehörige machen
- Sie sich fragen, ob sie geplante Aktivitäten wie Hochzeit oder Urlaubsreisen absagen müssen
- durch das intensive Zusammensein Konflikte in der Familie hochkommen
- Isolation und Einsamkeit schwierig für Sie sind
- Ängste und Sorgen Sie überwältigen
- jemand in Ihrem Umfeld erkrankt ist und Sie sich fragen, wie Sie sich am besten verhalten können
- Sie herausfinden möchten, was Ihnen jetzt gut tut - ob es Ihnen z.B. Sicherheit gibt, möglichst viele Informationen zu bekommen oder ob Sie das eher zusätzlich belastet und Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten möchten

Auf der folgenden Seite finden Sie hilfreiche Links.

Informationen für Deutschland

Tagesaktuelle Informationen rund um das Virus und mögliche Fragen:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Informationen aus der Politik:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

Aufklärungsvideos der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAy-JaujkSHyH9NqZbgm3fcvy>

Informationsseite unseres Partners MD Medicus

<https://www.md-medicus.net/de/news/corona-virus-pandemie>

Tipps bei häuslicher Quarantäne

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/file-admin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_Tipps_bei_haeuslicher_Quarantaene.pdf

Informationen für Österreich

Informationsseite des Ministeriums für Gesundheit und Soziales

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Ma%C3%9Fnahmen.html>

Informationen für Eltern rund um Schule und KiTa

<https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/corona.html>

Informationen der Arbeiterkammer rund um Arbeitsplatz und Corona

<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/coronavirus/index.html>

Impressum

Herausgeber:
Corrente AG, Strandstraße 14,
D-24159 Kiel

Fon: + 49 (0) 431 60 05 89-0
Fax: + 49 (0) 431 60 05 89-9
E-Mail: info@corrente.de
www.corrente.de