



Handreichung zur Begleitung von Krisenbewältigung

Viele Menschen reagieren in dieser „Corona-Zeit“, die eine Verunsicherung in vielen Lebensbereichen mit sich bringt, mit großer Belastung und Stressreaktionen. Gerade ältere oder geflüchtete Menschen erinnern sich zum Beispiel an negative Erlebnisse aus der Kriegszeit.

Ängste können sich äußern in

- Unwohlsein
- diffuser Angst
- Herzrasen, flacherem Atem
- Gereiztheit, Stimmungsschwankungen
- Wahrnehmungsstörungen
- Desorientiertheit bis hin zur Teilnahmslosigkeit.

„Die akute Belastungsreaktion ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.“

Allgemeine Unterstützung:

- **Alltagsnormalität herstellen**, soviel wie möglich (geregelter Tagesrhythmus und -struktur herstellen bzw. beibehalten – wie Essen und Körperhygiene, den Tag im Vorfeld planen).
- Im **Gespräch** das Gegenüber von allen Dingen, die die Person bewegen, erzählen lassen (auch über Skype oder Telefon).
- Dabei die **Not und die Ängste anerkennen**; das bedeutet, die Situation zu akzeptieren und weder zu verharmlosen noch zu beschönigen.
- Über mögliche Auswirkungen **informieren**: In schweren Belastungssituationen kann es zu Ängsten und Sorgen kommen, die Betroffene beunruhigen und beängstigen. Beispielsweise können Berichte zur aktuellen Situation und Bilder in den Medien über die Ereignisse auch Bilder aus Ereignissen einer eigenen bedrohlichen Vergangenheit triggern und damit aktivieren.
- Stabiles **soziales Umfeld sichern** (besonderes Augenmerk auf Schutzbedürftige legen, die im eigenen Haushalt eventuell nicht sicher und Opfer von häuslicher Gewalt sein könnten).
 - wer braucht Hilfe?
 - wer kann wobei unterstützen?
 - wer kann regelmäßig Kontakt halten?

Unterstützung bei akuten Ängsten und Panik:

- **zuhören** und nicht versuchen, dem Anderen die Ängste auszureden
- mit **ruhiger Stimme** sprechen
- falls es kulturell angemessen ist, mit der Person **Augenkontakt** halten
- über Ereignisse und manchmal auch über alte belastende Erinnerungen sprechen und erklären, welche Reaktionen darauf heute noch vorkommen können

- Ängste konkret **beschreiben lassen**
(z.B. die Stärke und die Wahrscheinlichkeit, dass die Befürchtungen auch tatsächlich eintreten, abschätzen lassen, evtl. mit einer Skalierung von 0 -10)
- Strategien zur Ablenkung erarbeiten
- Sorgen und Ängste bis zum Ende denken
- wenn jemand sich wie in einem Film fühlt oder sich nicht mehr spürt, die Person in die **Gegenwart bringen** und Unterstützung geben, wieder mit sich in Kontakt zu kommen

Mögliche Kurzübungen dazu:

- Füße spüren und wenn möglich auf den Boden stellen
- mit Finger oder Händen wechselseitig auf die Oberschenkel klopfen
- sich auf neutrale Dinge in der Umwelt konzentrieren, die zu sehen, hören und fühlen sind – diese laut benennen lassen
- auf den Atem konzentrieren (Einatmen und langsam ausatmen, dabei zählen oder bewusst in den Bauch atmen)
- Positive Erlebnisse erfragen und detailreich erinnern lassen

Tipps für Jede und Jeden!

Sich eine positive Grundhaltung bewahren

- Verantwortungsvoll für die eigene und die Sicherheit der anderen sorgen
- Sich gut mit Essen, Trinken und ausreichend Schlaf versorgen
- Drogen, Alkohol und Rauchen vermeiden
- Sich viel bewegen
- Sich maßvoll körperlich betätigen
- sich mit schönen und nährenden Dingen beschäftigen, wenn möglich frühere Hobbies wieder reaktivieren
- Fokus auf die kleinen Dinge im Alltag legen, die gut laufen - und dafür dankbar sein
- Alles tun, was hilft, sich zu entspannen (Natur, Bewegung, Singen, Musik hören, Lesen, Beten, Spielen....)
- Sich bewusst und nur eine begrenzte Zeit am Tag mit dem Thema „Corona- Virus“ beschäftigen und beschränken, wie häufig man Nachrichten hört, liest und sieht
- Sich am Hier und Jetzt orientieren – mit „coronafreien“ Dingen und Gedanken
- Sich für andere und die Gemeinschaft engagieren
- Mit für sich wichtigen Menschen in regelmäßigem Kontakt bleiben
- Kreativ sein in der Form der Kontakte mit Menschen (neue Welt der Technik oder bekannte Formen der Kommunikation nutzen, wie z.B. Briefe schreiben, Päckchen verschicken)

Maria Johanna Fath und Elvira Blaha

TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V.

Stenglinstr.7 | 86156 Augsburg | Tel. 0821 44409484 | www.traumahilfe-augsburg.de | info@traumahilfe-augsburg.de