

Dezember 2020

Lieber Leser, lieber Leserin,

mit der Corona Pandemie sind wir herausgefordert gut auf uns selbst, aber auch auf die Menschen um uns herum zu achten. Die gegenwärtige Situation konfrontiert uns damit, wie zerbrechlich unser Leben ist und zeigt: Jeder neue Tage, jedes neues Jahr unseres Lebens sind ein Geschenk.

Wir wissen, dass unser umsichtiger Umgang miteinander, die gegenseitige Rücksichtnahme und Unterstützung gerade jetzt wichtig sind. Mit den AHA-Regeln sind wir alle inzwischen gut vertraut. Was hilft uns aber, eine Krise weitgehend heil zu überstehen? Was hilft uns, unsere Resilienz - unsere psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken? Was unterstützt uns, damit wir möglichst gut durch diese Zeit kommen? Was können wir Menschen, die in einer persönlichen Krise oder Verzagttheit stecken sagen bzw. mit auf den Weg geben?

Diese Zusammenstellung soll dazu beitragen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, können Sie sich gerne bei uns melden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gut und geschützt durch diese Krisenzeit kommen. Nicht vergessen: Mut schöpfen – Gelassenheit üben - für andere sorgen – Umsicht walten lassen – Vertrauen stärken – den Glauben behalten.

Wir grüßen Sie herzlich

Ihr Team der Diakonischen Bezirksstelle Vaihingen an der Enz

Heilbronner Straße 10  
71695 Vaihingen an der Enz  
Telefon 07042 9304 0  
Telefax 07042 9304 13  
E-Mail: [info@diakonie-vaihingen.de](mailto:info@diakonie-vaihingen.de)  
[www.diakonie-vaihingen.de](http://www.diakonie-vaihingen.de)



## Psychische Gesundheit in der "Corona-Zeit" - Das seelische Wohlbefinden im Blick behalten

Derzeit gelten zahlreiche Regeln und Maßnahmen, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen. Sie haben starken Einfluss auf das gesamte Leben und sind zum Teil mit großen Einschränkungen verbunden. Diese fallen vielen Menschen sehr schwer und kann auch das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen. Hier finden Sie einige Informationen und Tipps, die Ihnen Unterstützung bieten wollen:

### Was sind hilfreiche Strategien um gut durch diese Zeit zu kommen?

- ✓ **Den Tag strukturieren!**
- ✓ **Für sich selbst gut sorgen!**
- ✓ **Kontakte pflegen trotz Abstand halten!**
- ✓ **Verlässliche Informationen nutzen und dosieren!**
- ✓ **3 Dinge, die trotz allem, gut sind, finden sich jeden Tag!**
- ✓ **Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie verändern können!**
- ✓ **Akute Belastung? Unterstützung und Hilfe finden!**

### ✓ **Strukturieren Sie Ihren Tag**

Geben Sie den Tagen und der Woche eine Struktur. Damit vermeiden Sie Unsicherheit, Hilflosigkeit und Stresssituationen. Planen Sie also Ihre Aktivitäten für die nächsten Tage und erstellen Sie sich eine Liste an Dingen, die Sie tun möchten. Ebenso ist es ermutigend, sich mithilfe einer „Erledigt“-Liste vor Augen zu halten, was Sie alles schon gemacht haben. Wenn Sie zu Hause arbeiten, kann es Ihnen helfen, die sonst üblichen Arbeitszeiten und wenn möglich, auch die Arbeitsabläufe beizubehalten. Vielleicht führen Sie mit Ihren Kolleginnen oder Kollegen eine virtuelle tägliche Kaffeepause als Videochat oder als Telefonkonferenz ein.

---

### ✓ **Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun**

Planen Sie Aktivitäten und Gewohnheiten in Ihren Tagesablauf ein, die Sie gerne machen und die Sie bewusst genießen können. Vielleicht schauen Sie gerne einen guten Film oder haben Spaß am Lesen, Basteln oder Malen. Schreiben Sie Tagebuch. Bereiten Sie besondere Speisen zu und genießen Sie das Essen. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Gehen Sie raus in die Natur und an die frische Luft. Wenn Ihnen nichts einfällt, überlegen Sie, was Ihnen in früheren Zeiten Spaß gemacht und gut getan hat. Vielleicht ist es auch Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren? Dies alles wirkt positiv auf das körperliche und seelische Gleichgewicht.

---

### ✓ **Pflegen Sie Ihre Kontakte**

Auch wenn persönliche Treffen mit Nachbarn, Bekannten oder Freunden derzeit nicht oder nur eingeschränkt stattfinden können, besteht immer die Möglichkeit, über Telefon, Videochats oder soziale Medien in Kontakt zu bleiben. Tauschen Sie sich miteinander aus und motivieren Sie sich gegenseitig, mit der derzeitigen Phase gut umzugehen. Es tut zudem gut, immer wieder einmal auch andere Gesprächsthemen als „Corona“ zu besprechen. Wann haben Sie zuletzt einen Brief geschrieben? Greifen Sie doch einmal wieder zu Stift und Papier.

---

### ✓ **Informieren Sie sich bewusst und dosiert**

Derzeit kursieren viele Gerüchte und unseriöse Meldungen. Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen. Gehen Sie bei der Suche nach Informationen zudem bewusst und gezielt vor. Legen Sie zum Beispiel für sich fest, in welchen Zeitabständen oder zu welchen Uhrzeiten Sie sich auf den aktuellen Stand bringen wollen. Dauernd Nachrichten zu hören oder ständig online-Informationen zu lesen, kann Stress auslösen.

---

### ✓ **3 Dinge, die trotz allem gut sind, finden sich jeden Tag!**

Es ist primär unsere Bewertung, die Dinge zu etwas Positivem oder Negativen macht. Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich von der Qualität unserer Gedanken ab. Egal, was Ihre Situation ist: Eine Medaille hat immer zwei Seiten. Und Sie können entscheiden, ob Sie sich die negative oder die positive anschauen. Machen Sie sich bewusst, was in Ihrem Leben gut funktioniert, gut und positiv ist. Überlegen Sie am Ende des Tages drei Dinge, die für Sie gut oder schön waren, für die Sie dankbar sind.

---

✓ **Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie verändern können.**

„Die Angst vor der Zukunft verändert nicht die Zukunft - sie verändert nur mich selbst!“ Viele Menschen verschwenden viel Energie und Gedanken in Dinge und Situationen, die sie nicht ändern können. Dies führt beinahe automatisch zu negativen Gedanken und inneren Blockaden. Konzentrieren Sie sich also auf das, was Sie beeinflussen können. Dadurch werden Sie viel schneller auf gute Gedanken kommen. Ein alter Spruch bringt es auf den Punkt:

*Möge ich den Mut haben, Dinge zu verändern, die ich ändern kann;  
die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann;  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

---

✓ **Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, wenn Sie sich durch die Corona-Krise psychisch belastet fühlen!**

Menschen, die sich aufgrund der Corona Krisensituation oder aus anderen Gründen psychisch belastet fühlen, finden oftmals Hilfe und Unterstützung bei einer Person ihres Vertrauens in ihrem persönlichen Umfeld. Das können Angehörige, Freunde oder auch andere nahestehende Menschen sein. Wenn diese Unterstützung im persönlichen Umfeld jedoch nicht vorhanden ist oder diese nicht ausreicht, sollten sich Betroffene und/oder auch ihre Angehörigen Hilfe und professionelle Unterstützung holen. Neben den regionalen Anlaufstellen steht hierfür in Deutschland ein breit gefächertes System von Unterstützungs- und Beratungsangeboten zur Verfügung:

- Die Telefonberatung der BZgA steht Ihnen kostenlos unter Tel. 08002322783 zur Verfügung und ist zu den folgenden Zeiten erreichbar: Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr. Auch an den Feiertagen ist die Telefonberatung besetzt.
- Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: 08001110111 oder 08001110222. Darüber hinaus steht ein Beratungsangebot per Mail oder Chat zur Verfügung; Webseite: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).
- Die Nummer gegen Kummer
  - für Kinder und Jugendliche: 116111 (Montag-Samstag von 14-20 Uhr)
  - für Eltern: 08001110550 (Montag-Freitag von 9-11 Uhr, Dienstag + Donnerstag von 17-19 Uhr)

Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzt\*innen, Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeut\*innen. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet die Möglichkeit, entsprechende Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen gezielt nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>.

Wenn Sie sich in Behandlung befinden: Psychotherapeutische und ärztliche Praxen sind nach wie vor erreichbar. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie erstmalig therapeutischen Rat suchen. Die Behandlungen bzw. Gespräche dort fallen unter die sogenannten „notwendigen medizinischen Leistungen“. Beachten Sie bei einem Praxisbesuch die Hygienemaßnahmen.

Falls Sie aufgrund einer Quarantäne das Haus nicht verlassen dürfen, bieten inzwischen viele Praxen ein erweitertes Angebot an Telefon- und Video-Sprechstunden an. Fragen Sie bei Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nach.

- Weitere Anlaufstellen im Falle einer psychischen Krise können unter anderem die Sozialpsychiatrischen Dienste (SpDi) sein, die bei den örtlichen Gesundheitsämtern angesiedelt sind, sowie örtliche psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen oder psychiatrische Institutsambulanzen.



Wenn eine **akute psychische Krise oder ein psychischer Notfall sofortige Hilfe erforderlich** macht, können folgende Anlaufstellen weiterhelfen:

- Der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen ist außerhalb der üblichen Praxissprechzeiten (zum Beispiel nachts, an Wochenenden und an Feiertagen) bundesweit erreichbar über die Rufnummer 116117. Weitere Informationen finden Sie unter: [https://www.kbv.de/html/aerztlicher\\_bereitschaftsdienst.php](https://www.kbv.de/html/aerztlicher_bereitschaftsdienst.php).
- Als Sofortmaßnahme kann gegebenenfalls eine Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie aufgesucht werden. Adressen sind dem ärztlichen Bereitschaftsdienst bekannt.
- Das Info-Telefon Depression steht kostenfrei unter der Rufnummer 08003344533 zur Verfügung; Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr, Webseite: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de).
- Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: 08001110111 oder 08001110222. Darüber hinaus steht ein Beratungsangebot per Mail oder Chat zur Verfügung; Webseite: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).
- Beim „SeeleFon für Flüchtlinge“ in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch können sich Geflüchtete - oder ihre Angehörigen - melden, wenn es um konkrete Möglichkeiten der gesundheitlichen psychologischen Versorgung in Deutschland geht - kultursensibel und möglichst in der Sprache der Betroffenen. Erreichbar montags, dienstags und mittwochs jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie von 14:00 bis 15:00 Uhr, Tel.: 022871002425, Webseite: [www.bapk.de/angebote/seelefon](http://www.bapk.de/angebote/seelefon).
- Im Fall einer akuten, potentiell sogar lebensbedrohlichen Notlage, beispielsweise bei akuter Suizidgefahr, sollte die Notrufnummer 112 für Feuerwehr und Rettungsdienst gewählt werden. Die 112 sollte auch angerufen werden, wenn die Situation unklar ist, aber lebensbedrohlich sein könnte.

## Weiterführende Informationen

QR Code einscannen  
und los geht's!



### 1. Psychisch stabil - Zusammen gegen Corona

Weitere Informationen und Hilfestellungen zur Förderung der psychischen Gesundheit für verschiedene Zielgruppen



### 2. Tipps für die seelische Gesundheit

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde



### 3. Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Hinweise für an Depression erkrankte Menschen während der Corona-Krise



### 4. Psychologische Hilfe während der Corona-Krise

Diese Seiten sind eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith)



### 5. Videos zum Umgang mit Corona

In verschiedenen Videos wird für Familien, Kinder oder Jugendliche erzählt, wie die Veränderungen durch Corona den Alltag beeinflussen und es gibt Tipps, wie man damit umgehen kann.



# Ich bin dein Gott – dein sicherer Hafen in jedem Sturm.

Keinen Tag soll es geben,  
an dem du sagen musst:  
Niemand ist da, der mich hält.  
Keinen Tag soll es geben,  
an dem du sagen musst:  
Niemand ist da, der mich schützt.  
Keinen Tag soll es geben,  
an dem du sagen musst:  
Niemand ist da, der mich liebt.  
Der Friede Gottes  
bewahre dein Herz und  
alle deine Sinne  
in Jesus Christus, unserm Herrn

## Komme, was mag. Gott ist mächtig!

Wenn unsere Tage verdunkelt sind und unsere Nächte finsterner als tausend Mitternächte, so wollen wir stets daran denken, dass es in der Welt eine große, segnende Kraft gibt, die Gott heißt. Gott kann Wege aus der Ausweglosigkeit zeigen. Er will das dunkle Gestern in ein helles Morgen verwandeln, zuletzt in den leuchtenden Morgen der Ewigkeit.

Martin Luther King (1929 –1968),  
Baptistenpastor, Bürgerrechtler

Mein Gott, die vielen Gedanken und Sorgen rauben mir den Schlaf. Ich weiß nicht, wie ich das alles bewältigen soll. Die Probleme wachsen mir über den Kopf. Ich stelle mir vor, was mir alles noch passieren kann. Alles verkrampft sich in mir. Mein Gott, gib mir die Zuversicht, dass Dinge für mich auch wieder gut werden können. Ich möchte auf die Kraft vertrauen, die du gibst. Du findest Wege, wo ich keinen Weg sehe. Du lässt mich nicht allein. Lass mich Menschen begegnen, die mir helfen können. Nimm von mir die Angst und lass mich ruhiger werden.

Gott, es gibt so vieles, was ich nicht weiß. Es gibt so vieles, was ich nicht durchschaue und mich verwirrt in diesen Zeiten. Es gibt so vieles, das ich nicht beeinflussen kann. Wenn ich mich ohnmächtig fühle, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich das Alles nicht allein bewältigen muss.

Du Gott, bist mir nahe, wenn ich ohnmächtig, einsam oder ratlos bin. Du bist mir nahe mit deiner Kraft. Führe du mich, über meine Sorgen hinaus ins Weite. Schenk du mir Hoffungslichter und Anker in meinem stürmischen Alltag. Lass mich Halt finden in dir, damit ich Kraft finde für den nächsten Schritt und den nächsten Tag.

## Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich, du Gott machst mir Mut

Dorle Schönhals-Schlautd, geb. 1953 in Alzey (Rheinland-Pfalz), Kantorin mit ihrem Ehemann Bernd Schlautd in Schwalbach/Taunus.

anhören unter:

