

Der Umgang mit der Coronavirus Pandemie

Für Menschen die unter den Folgen von traumatischen Erschütterungen leiden

Information

Nehmen Sie Nachrichten auf, aber begrenzen Sie sich. Es ist völlig ausreichend sich zwei Mal am Tag mit Nachrichten zu beschäftigen.

Als zusätzliche Informationsquellen dienen:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) www.infektionsschutz.de

Robert Koch Institut www.rki.de

Verzichten Sie auf Katastrophenfilme, denn sie können innere Spannungszustände erhöhen. Begrenzen Sie den passiven Medienkonsum. Schalten Sie das Fernsehen oder online-Medien nur gezielt ein.

Umgang mit Ausgangsbeschränkungen

Menschen, die unter Traumafolgen leiden reagieren oft sensibel auf Veränderungen in der Alltagsgestaltung und im Tagesrhythmus. Doch es gibt vielfältige Handlungsmöglichkeiten. Machen Sie sich dabei bewusst: die Situation kann nicht nur alleine im Kopf bewältigt werden.

Machen Sie sich einen **schriftlichen Tagesplan** der Tätigkeiten

Nutzen Sie gezielt **körperliche Ressourcen** – die Trauma Yoga Übungen von unserer homepage sind einfach und rasch einzusetzen.

Gestalten Sie den **größten Raum der Wohnung zum Gymnastik- und Tanzraum** um.

Nutzen Sie **Garten, Balkon und Spaziergänge** für sich – am besten helfen körperliche Beanspruchungen bei denen der Puls um ca. 20 Schläge/min ansteigt.

Machen Sie etwas im Alltag, wofür Sie sich **bisher keine Zeit** nehmen konnten – ein kompliziertes Rezept kochen, eine Bastelarbeit neu lernen (Origami, Makramee), Malen, Pflanzen aussäen, Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspiele ausgraben, die alte Flöte, Mundharmonika oder Trommel in die Hand nehmen.

Kontakte

Traumatisierte Menschen leiden häufig an Misstrauen anderen Personen gegenüber. Doch gerade die jetzige Pandemie kann helfen neue zwischenmenschliche Erfahrungen zu machen.

Das Telefon ist am stabilsten, andere Dienste sind oft überlastet, oder der Datenschutz ist nicht ausreichend. Nutzen Sie **ausgiebige Telefonrunden** mit

Menschen, die Ihnen nahe sind. Einige werden auch Konferenzschaltungen (das braucht die Unterstützung durch einen Telefondienst) nutzen können.

Nehmen Sie **Kontakt** auf mit Gruppen, zu denen Sie Verbindung haben, **Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftsgruppen**.

Persönliche Begegnungen mit Psychotherapeuten sollten Sie, soweit irgend möglich, aufschieben und durch **Gespräche über Video oder Telefonate** ersetzen. Diese haben sich als überraschend wirksam herausgestellt.

Schreiben Sie wieder einmal einen **Brief** – vielleicht an einen Menschen dem gegenüber Sie Dankbarkeit empfinden.

Wenn es Gedanken gibt, die Sie im Moment noch niemandem anvertrauen wollen – nutzen Sie Ihr **Tagebuch**.

Selbststärkungsarbeit

Bauen Sie ihre **innere Gegenwart** auf. Zu jedem Tag gehört eine Geschichte oder ein Gedicht oder das Blättern in einem Bildband mit Inhalten, die völlig außerhalb des üblichen Alltags liegen, die im besten Sinne märchenhaft sind.

Nutzen Sie die inneren **Traumreisen und Imaginationen**, die Sie erlernt haben.

Sie können einen kleinen Karteikasten (natürlich auch auf dem Handy) anlegen mit den **Strategien, die für Sie persönlich hilfreich waren**. Verpflichten Sie sich an jedem Tag etwas davon zu wiederholen.

Notieren Sie sich welche **Stärken** sie haben und welche Ihnen auch jetzt in der komplizierten Lage zugänglich sind.

Machen Sie **Tagebuchnotizen über Beobachtungen**, die Sie gerade jetzt neu machen. Wie sich der Geräuschpegel verändert. Wie Menschen versuchen sich auf neue Art distanziert zu begrüßen. Welche komischen Geschehnisse bei der Bewältigung der jetzigen Lage auftauchen. Sie dürfen auch gerne darüber lachen.

Drehen Sie **innere Zukunftsfilme**. Was werden Sie als erstes tun, wenn die Ausgangsbeschränkungen aufgehoben werden. Was tun Sie, wenn die Pandemie vorüber ist.

Machen Sie sich bewusst. Die jetzige Lage ist völlig anders als die Erschütterungen aus anderen Zeiten, die Sie krank gemacht haben. So misslich die Pandemie ist, **das persönliche Risiko für Sie ist begrenzt**. Wir Alle können die Bewältigungserfahrungen aus der Pandemie für die Zukunft vorteilhaft nutzen – **Gemeinsamkeiten machen stark**.

Ihre Mitarbeiter des Traumhilfezentrums Nürnberg e.V.