

# Corona: Psychische Auswirkungen der Pandemie und der Gegenmassnahmen

(Ein paar Stichworte, unvollständig – Ant-Worten und Weiterentwickeln sehr erwünscht)

## Schädigungen, Einflüsse

(eigene und nah erlebte) Krankheit, Tod, Verluste, Impfzweifel

Unmöglichkeit enger Kontakte bei Krankheit, Tod, Übergängen

Stellenverlust, -einschränkung, finanzielle Not (akut oder drohend)

Schul-/Hortschliessung, Homeoffice, Quarantäne → Enge, Konflikte

Ungewissheit, Unsicherheit, Verschwörungstheorien, verstärkt durch Verminderung von Austauschmöglichkeiten/Gedankenwettbewerb oder durch Austausch innerhalb von Filterblasen

Vorschriften, Verbote, Freiheitseinschränkungen, Abstand, Kontakt- und Berührungsmangel

## Auf welche Vorgeschichte, Vorbelastungen trifft all das bei den Einzelnen?

Gefühl, sicher verbunden zu sein vs. Isolation/Unsicherheit

Autonomie/Selbstwirksamkeit vs. Depression/Wirkungslosigkeits-Erleben

Innere Konflikte (z.B. forcierte Autonomie bei /gegen Abhängigkeitswunsch/ Geborgenheitsmangel)

Somatische Krankheiten/Schwachstellen (z.B. Asthma, Infektionsanfälligkeit, Krebsvorgeschichte)

Psychische Krankheiten/Schwachstellen (z.B. depressive oder paranoide Tendenz, soziale Isolation)

Traumata (z.B. psychische Mangelernährung, Gewalt- und Gefangenschafts-Erlebnisse auf der Flucht)

Konkrete Beziehungssituation (z.B. als Paar konfliktiv kurz vor der Trennung, frisch getrennt, junge Leute frisch zuhause ausgezogen, unerfahren mit Kindern, kürzlich verwitwet, allein lebend)

## Anregungen zum Bewältigen, Heilen, Vorsorgen

Den Alltag gestalten, sich nicht treiben lassen (für jeden Tag feste Programmpunkte einplanen, Rituale einhalten)

Mit anderen sprechen (wenn man das möchte und als hilfreich empfindet. Mit Bekannten auf Abstand, telefonieren, skypen, per WhatsApp etc., Briefe schreiben, Quartiertreffpunkt besuchen)

*Nicht* mit anderen sprechen (wenn es einem wohl ist allein, man sich endlich von Sozialzwängen befreit fühlt)

Sich mässig informieren (z.B. einmal täglich, nicht ständig, wichtig: auf unterschiedlichen Kanälen; Push-Meldungen stoppen)

Hinausgehen, sich bewegen (bei jedem Wetter täglich spazieren, velofahren, natürlich nicht in der Masse)

Schreiben auf Papier oder Handy (Angst, Erlebnisse, Erinnerungen, Konflikte, Wünsche, verrückte Ideen formulieren – und, für Fortgeschrittene: den eigenen Kommentar zum soeben Geschriebenen dazu notieren, aber das Geschriebene stehenlassen. Und dann dazu den Kommentar über den Kommentar)

Lesen (eine richtige Zeitung, nicht Kurzfutter; ein Buch, ev. ein altes nach Jahren erneut und den eigenen Veränderungen im Laufe der Zeit nachsinnen)

Sich Gutes tun (liebevolle Körperpflege, schön kochen, Wohnung dekorieren. Vorsicht vor Alkohol, Hasch & Co: Äusserst sparsam verwenden, wird leicht zum Selbstläufer!)

Beziehungen festigen (etwas sagen, was man schon lange hätte sagen müssen; einander verwöhnen; eingeschlafene Kontakte wieder aufnehmen, mitsamt/ausgehend von der Beschämung über das Schlitteln-Lassen)

Aktiv sein (künstlerisch, politisch, in der Nachbarschaftshilfe, Yoga, Fitnessübungen)

Den eigenen Medienkonsum steuern, nicht nur den der Kinder (z.B. gezielt *einen* YouTube-Film ansehen, *nie* weitere vorgeschlagene Filme, dann Computer oder Handy ausstellen, über das Gesehene sprechen; Handy nur gezielt zur Hand nehmen, z.B. dreimal pro Tag, den Rest der Zeit wohnt es im Körbchen; am Fernsehen nur gezielt im Programm ausgesuchte Sendungen anschauen, nie zappen, nie einfach weiterschauen)

Professionelle Hilfe suchen (wann? Wenn einem *die Decke auf den Kopf fällt*, ringsum nur Nebel herrscht, sich alles wattig anfühlt, aggressive oder selbstzerstörerische Impulse stark werden, man gereizt und unleidlich wird, nicht mehr essen mag oder zu viel isst, Auseinandersetzungen immer wieder und in kürzeren Abständen eskalieren, die Kinder unausstehlich oder ganz still werden)

#### Hilfeportale:

[www.psychotherapeuten-bsbl.ch](http://www.psychotherapeuten-bsbl.ch), [www.psychotherapie-bsbl.ch](http://www.psychotherapie-bsbl.ch) (psychologische PsychotherapeutInnen)

[www.doc24.ch](http://www.doc24.ch) (eingeben: Kanton und Psychotherapeuten oder Psychiater)

[www.supervisionsweiterbildung.ch/clubdesk/www/suwe2?p=1000043](http://www.supervisionsweiterbildung.ch/clubdesk/www/suwe2?p=1000043) (für Online-Hilfe)

[www.upk.ch](http://www.upk.ch), [www.pbl.ch](http://www.pbl.ch) (Psychiatrische Kliniken Basel und Liestal, in akuten und Not-Situationen)

Peter Schwob, [schwob@psychotherapie-bsbl.ch](mailto:schwob@psychotherapie-bsbl.ch)  
10.12.20