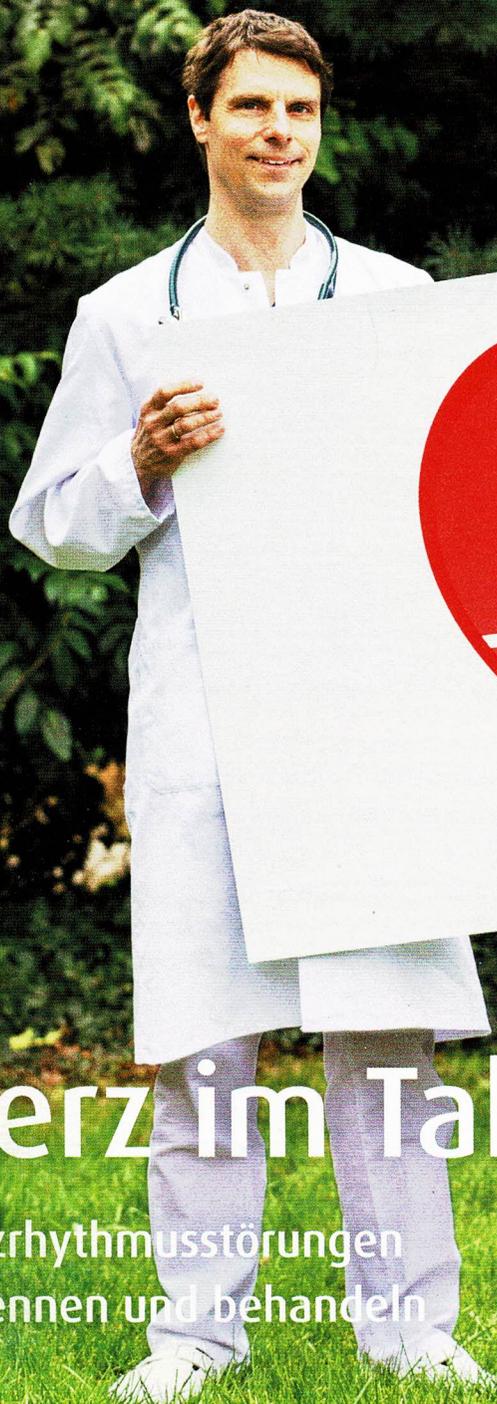


Das Gesundheitsmagazin für Wuppertal

# Vitamin



Ausgabe 1.2021



## Herz im Takt

Herzrhythmusstörungen  
erkennen und behandeln

### Feste Strukturen

Corona-Belastungen überwinden 10

### Schnelle Hilfe

Unfälle rasch versorgen 14

### Neues Angebot

Endoskopie im Krankenhaus St. Josef 20

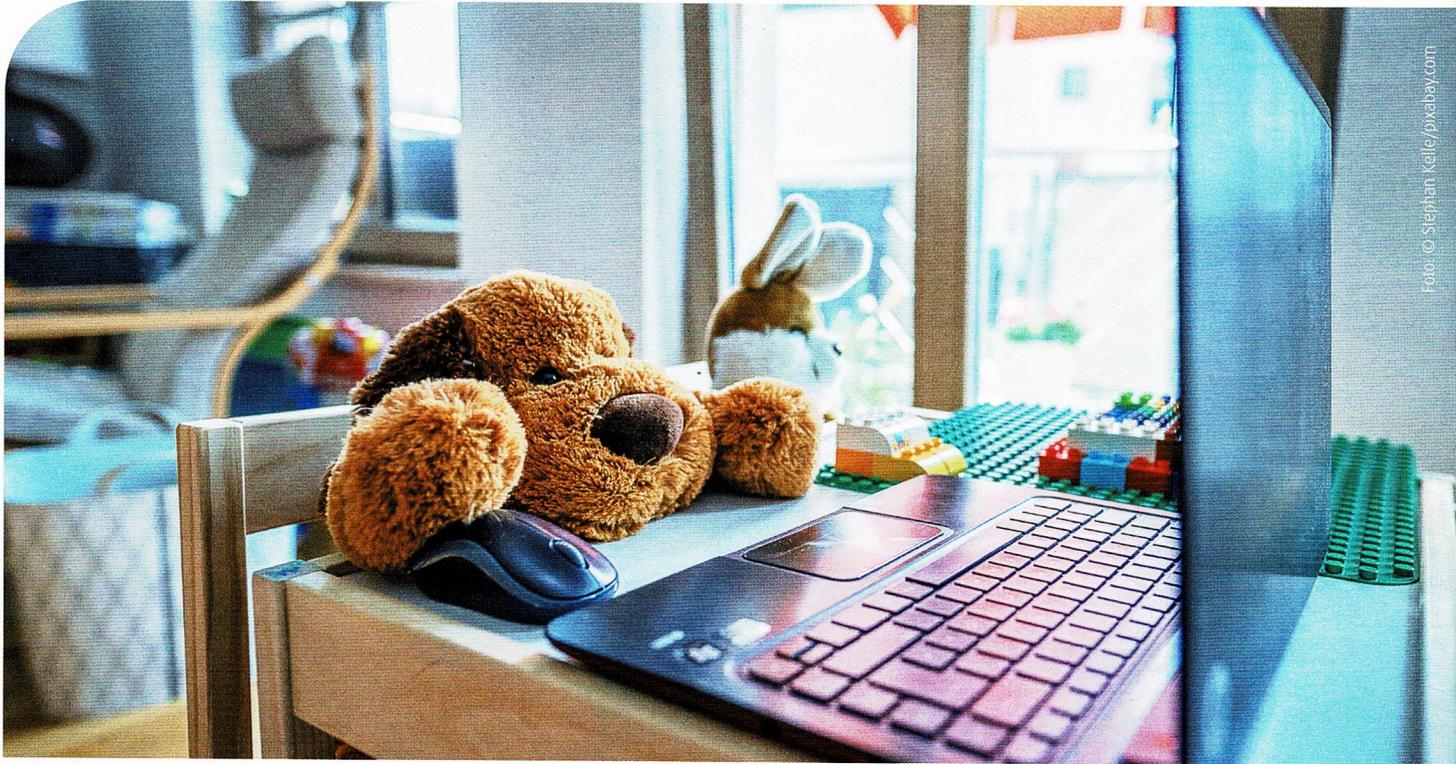
**Vitamin W online!**

[www.vitamin-wuppertal.de](http://www.vitamin-wuppertal.de)



**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen





# Planung und Struktur geben Orientierung

Interview mit Coach Christiane Hellwig über die individuelle Bewältigung der Corona-Krise

Die Corona-Krise fordert die Gesellschaft sehr. Die Kontaktbeschränkungen und das viele Zuhause sein belasten viele Menschen. Was dies für Folgen haben kann und was Sie tun können, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen, haben wir im Gespräch mit Christiane Hellwig, Sozialpsychologin, Coach und Supervisorin, erörtert.

**Frau Hellwig, viele Familien haben gerade durch Homeoffice und -schooling eine enorme Mehrbelastung zu tragen. Wie können sie diese Zeit möglichst gut meistern?**

**Christina Hellwig:** Die aktuelle Situation ist für Familien besonders herausfordernd, vor allem wenn zum Homeoffice noch das Homeschooling hinzukommt. Gespräche über die persönlich empfundene Last und das gegenseitige Verstehen können den Druck schon etwas nehmen. Dass durch das stetige Beisammensein eher Anspannung

und Streit entstehen können, ist durch die Enge jedoch natürlich. Zur Entspannung kann beitragen, Phasen mit Abstand voneinander zu verabreden, in denen jeder seinen „Projekten“ alleine nachgeht. Unterstützend ist dabei ein strukturierter Tagesablauf, der gemeinsam aufgestellt werden kann: mit festen Spiel-, Arbeits-, Schlaf- und Essenszeiten, wobei Gewohntes, so gut es geht, beibehalten wird. Denn Planung und Struktur geben uns Orientierung, Halt und Sicherheit. Das macht gelassener und hilft, Belastungen besser zu bewältigen.

## Unterstützungs- und Beratungsangebote:

### Telefonseelsorge:

Tel 0800 1110-111 oder 0800 1110-222

### „Nummer gegen Kummer“

für Kinder und Jugendliche: Tel 116-111

für Eltern: Tel 0800 1110-550

### Was bedeutet Homeoffice für die psychische Belastung der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen?

**Hellwig:** Allein durch die veränderten und nicht immer optimalen Arbeitsbedingungen stellt das Homeoffice neue Anforderungen an die Selbstorganisation und das seelische Wohlbefinden kann beeinträchtigt werden. Themen wie Erschöpfungszustände, Selbstzweifel, Antriebslosigkeit werden vermehrt genannt. Und es nehmen Schlafstörungen zu – auch bedingt durch gestörten Rhythmus und Bewegungsmangel. Es wird nicht genügend auf echten Ausgleich geachtet. Die „Decke fällt auf den Kopf“ und die psychischen Ressourcen scheinen dann kaum „nachfüllbar“: Es müssen erst neue und mit dem veränderten Alltag zu vereinbarende Möglichkeiten gefunden werden. Das kostet jedoch zusätzlich Kraft, die in schwierigen Situationen oft nicht mobilisiert werden kann. Doch gerade, wenn das zunehmend schwerfällt, sollte eine neue Tagesstruktur aufgebaut werden, inklusive wohltuenden Alternativen und „Energiespendern“. Hierbei hilft der Austausch mit anderen und sich einen Plan für den nächsten Tag anzufertigen, dabei Privates vom Beruflichen klar zu trennen.

### Viele, vor allem ältere und alleinstehende Menschen isolieren sich zurzeit völlig. Was kann das für Folgen haben und was raten Sie ihnen?

**Hellwig:** Sich über eine längere Zeit zurückziehen und sich im Verlauf zunehmend einsam zu fühlen, kann körperliche

und seelische Leiden verstärken. Da ältere Menschen zur Risikogruppe gehören, ist es für sie besonders wichtig und richtig, Kontakte einzuschränken und Schutzmaßnahmen einzuhalten. Doch ist es genauso wichtig, soziale Kontakte beizubehalten. So ist es hilfreich für alle Beteiligten, die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen, klar um Unterstützung zu bitten, mit anderen Kontakt aufzunehmen und zu reden. Das geht natürlich übers Telefon, aber auch auf Abstand mit den Nachbarn, auf der Straße, beim Einkauf. Außerdem gibt es viele Hilfsangebote für ältere und alleinstehende Menschen. Dabei kann es schon entlastend wirken, über die einengende Situation einfach nur zu reden, ohne dass ein konkreter Wunsch genannt werden muss.

### Zukunfts- oder Existenzängste sind für viele Menschen gerade sehr präsent. Was können sie für ihre Psyche tun?

**Hellwig:** Wenn berufliche Perspektiven zusammenzubrechen drohen, gerät unsere Psyche auf unterschiedliche Weise unter Spannung: Die beruflichen Pläne nicht weiterführen zu können, kann beängstigend und frustrierend sein. Doch manchmal konzentrieren sich Menschen dann auf diese „Sackgasse“ und zermürben sich dabei. Sich mit Mitbetroffenen zusammenzuschließen und sich bewusst zu machen, dass diese Situation zeitlich begrenzt ist, dass es Alternativen geben wird, kann neuen Mut geben. Hilfreich kann auch die Erinnerung an andere schwierige Situationen sein, die durch eigene Kraft bewältigt wurden. Und auch, wenn es nicht leicht ist, sich neuen Perspektiven zuzuwenden – allein die Beschäftigung damit, einen anderen, machbaren Weg zu finden, kann schon neue Energie geben. Denn eine eigene realistische Zielsetzung, auf die wir hinarbeiten, motiviert uns schon.



Zur Person:

Christiane Hellwig ist seit über 20 Jahren im Arbeitsfeld Coaching und psychosoziale Beratung tätig. Sie führt eine eigene Beratungspraxis und Coachingakademie in Essen.

## Werbeck

Zuhause  
gut versorgt.

Ihr ambulanter Pflegedienst

seit 1987



Wir reinigen Ihre  
Wohnung für Sie GRATIS, sofern  
Sie einen Pflegegrad haben.

☎ 02 02 / 50 91 91

✉ info@pflege-werbeck.de  
zuhaeuse-gut-versorgt.de

Friedrich-Engels-Allee 364  
42283 Wuppertal