

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Corona Covid-19 > Psychische Belastungen

1. Das Wichtigste in Kürze

Corona und Covid-19 belastet viele Menschen weiterhin: Die lange Dauer, die Unsicherheit, was noch alles kommt, oder die anhaltenden Symptome von Long-Covid führen zu Angst, Frust oder Ohnmachtsgefühlen. Psychische Belastungen und Angst sind angesichts der Corona-Pandemie normal, jedoch: Jeder kann einiges tun, um sich besser zu fühlen und nicht in ein psychisches Tief zu fallen. Auch eine Infektion mit Sars-Cov-2 selbst kann als Langzeitfolge zu psychischen Beschwerden führen. Nähere Informationen dazu unter [Corona Covid-19 > Long-Covid - Langzeitfolgen Coronainfektion](#). Nachfolgend konkrete Tipps gegen die Angst in Zeiten von Corona.

Eine Bemerkung vorab: Jeder Mensch ist anders und befindet sich in einer anderen Situation. Deshalb können nicht alle Tipps für alle passen. Probieren Sie einfach aus und sehen Sie, was Ihnen hilft und gut tut.

2. Angst vor Covid-19, Long-Covid und Existenzangst

Corona löst viele Ängste aus, denn streben nach Sicherheit. Menschen haben Angst vor der Ansteckung mit dem Virus und davor, dass nahestehende Menschen davon betroffen sein könnten. Betroffene haben Angst vor Long-Covid und können nur schwer damit umgehen, dass niemand weiß, woher die Symptome kommen und wie lange sie dauern. Viele Menschen haben zudem Angst vor finanziellen Problemen und/oder dem Verlust des Arbeitsplatzes, Existenzängste, Angst vor der Einsamkeit bei erneuten Kontaktbeschränkungen, Angst vor dem Zusammenbruch des ganzen Systems. Besonders betroffen sind Menschen, die bereits psychische Probleme oder Erkrankungen haben: Hier beobachten Beratungsstellen und Therapeuten vermehrte Probleme.

Auch wenn viele Verhaltensvorschriften mittlerweile aufgehoben sind, erhöht es das eigene Sicherheitsgefühl, sich weiter an die AHA-Regeln zu halten. Näheres liefert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA unter www.infektionsschutz.de.

2.1. Tipps gegen die Angst vor Corona, Covid-19, Long-Covid und anderen Folgen

Am wichtigsten ist: Teilen Sie Ihre Angst.

- Teilen Sie Ihre Angst – sprechen hilft. Aber bleiben Sie nicht bei der Angst, sondern versuchen Sie, das Gespräch in positive, zuversichtliche Bahnen zu lenken.
- Suchen Sie sich bewusst positive Gesprächspartner, nicht Menschen, die nur an den schlimmsten Neuigkeiten und Gerüchten interessiert sind und alles schwarz sehen.
- Wenn Sie allein leben, pflegen Sie Ihre Kontakte. Wenn Sie unsicher sind, halten Sie die AHA-Regeln weiter ein oder nutzen Sie Video/Telefon: Denn allein und ohne Ablenkung wird die Angst meist größer.
- Wenn Sie von Long-Covid betroffen sind, schließen sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Adressen unter [Corona Covid-19 > Long-Covid - Langzeitfolgen Coronainfektion](#).
- Gestehen Sie sich die Angst zu und betrachten Sie diese als normale Reaktion auf die belastende Situation. Angst kann man aushalten und sich daran gewöhnen, dann ist sie nicht mehr so schlimm. Im Gegensatz dazu verstärkt Verdrängung die Angst – also besser daran gewöhnen. Dann verliert sie ihren Schrecken.
- Lassen Sie sich nicht von Panik anstecken: Informieren Sie sich bei seriösen Quellen, aber surfen Sie nicht stundenlang nach den neuesten Katastrophennachrichten im Netz. Näheres unter [Corona Covid-19 > Informationen - Beratung - Hilfen](#).

2.2. Ausweglosigkeit

Wenn Sie schwere Ängste haben, Panikattacken haben oder an Suizid denken – zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu holen.

Wenden Sie sich an Krisendienst, Notfallseelsorge, Telefonseelsorge, Notrufnummern, den

sozialpsychiatrischen Dienst, den ärztlichen Bereitschaftsdienst, Beratungsstellen oder psychiatrische Notfalldienste. Telefonnummern unter [Notfall- und Beratungsnummern](#).

3. Stress in der Familie, Belastungen in der Beziehung

Wiederholte Quarantäne oder Isolierung machen das Familienleben intensiver, Rückzugsraum und Freiheiten werden weniger. Es gibt mehr Reibungen und Streit und die Ängste vor Corona und den Folgen können Aggressionen verstärken. Dazu kommen Enttäuschungen und Frust, z.B. dass die Urlaubsreise (schon wieder) entfallen ist oder Termine abgesagt werden müssen. Auch Kinder reagieren, spüren die Anspannung der Eltern, ziehen sich zurück, zeigen mehr Aggressionen oder verweigern das Einhalten der Regeln. Das alles ist normal.

3.1. Wie Sie sich gut streiten und weniger nerven

- Nutzen Sie die Chance, dem vermehrten Miteinander mehr Inhalt und Substanz zu geben. Eine äußere Krise wie Corona ist eine Gefahr, weil die veränderte Situation auch Reaktionen verändern kann. Nutzen Sie die Chance, sich gegenseitig besser kennenzulernen – ohne das Gegenüber für seine ungewohnte Art zu kritisieren. Seien Sie neugierig.
- Denken Sie sich immer wieder neue gemeinsame Aktivitäten aus. Schaffen Sie Höhepunkte und Abwechslung und gehen Sie raus auch wenn das Wetter schlecht ist.
- Vereinbaren Sie Allein-Zeiten: Damit jedes Haushaltsmitglied auch mal „seine Ruhe“ hat. Berücksichtigen Sie dabei, dass das Bedürfnis, allein zu sein, individuell verschieden ist.
- Lassen Sie auch Streit zu – aber streiten Sie konstruktiv, achtsam, nie verletzend. Bleiben Sie bei sich, senden Sie Ich-Botschaften. Machen Sie keine Vorwürfe. Achten und lieben Sie Ihr Gegenüber, zeigen Sie Ihre Wertschätzung, auch wenn Sie verschiedener Meinung sind.

4. Alleinlebende: Einsamkeit, Isolation, Langeweile

Menschen, die allein leben, können das gegenteilige Problem haben: Fehlende Kontakte und Ansprache, Isolation, Einsamkeit. Dabei gibt es eine Minderheit von Menschen, die sich in der Einsamkeit durchaus wohl fühlen. Doch was hilft, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt, man sich zu nichts mehr aufrufen kann oder die Gedanken kreisen?

4.1. Tipps gegen Einsamkeit und Langeweile

- Pflegen Sie Ihre Kontakte und telefonieren Sie: Gespräche mit anderen geben mehr Nähe als geschriebene Nachrichten.
- Veranstalten Sie Videokonferenzen, wenn Präsenztreffen nicht möglich sind. Es gibt kostenfreie Anbieter wie Zoom oder Skype, die so einfach zu bedienen sind, dass auch digital weniger versierte Menschen damit zurecht kommen. Begreifen Sie Corona als Chance, diese Kontaktmöglichkeiten auszuprobieren: Es ist nicht wie der persönliche Kontakt, aber es gibt den meisten Menschen mehr Nähegefühl als nur das Hören am Telefon.
- Nutzen Sie Online-Angebote, z.B. Webinare.
- Besinnen Sie sich auf Hobbies und Interessen, für die Sie jetzt Zeit haben: Lesen, eine Sprache lernen, handarbeiten, Musik hören, musizieren, meditieren, künstlerisch arbeiten, Gymnastik, jonglieren, puzzeln, dichten. Für alles finden sich Anregungen, Anleitungen und die notwendigen Materialien im Internet.
- Wenn die Tage strukturlos dahinfließen, z.B. weil Sie nicht in die Arbeit gehen (können) oder das Home-Office die Zeiten verschwimmen lässt, geben Sie sich selbst Struktur. Planen Sie Arbeits- und freie Zeit, nehmen Sie sich täglich konkrete Dinge vor, gestalten Sie Wochenende und Feiertage bewusst anders: Das gibt Halt und schafft Erfolgserlebnisse.
- Wechseln Sie bewusst zwischen konsumierenden und aktiven Tätigkeiten: Streaming ist ok, aber es braucht auch aktiv gestaltete Erlebnisse.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft: So schön man es sich in den eigenen vier Wänden machen kann – nichts geht über Bewegung an der frischen Luft. Wer sich draußen bewegt, kommt auf andere Gedanken und stärkt ganz nebenbei sein Immunsystem. Gehen Sie bewusst neue Wege, gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen, verlassen Sie gewohnte Pfade, machen Sie Umwege. Jede Abwechslung tut gut.

5. Psychotherapie

Wenn Sie in psychischer Behandlung sind, finden Sitzungen weiter statt, natürlich unter Einhaltung der bekannten Hygiene- und Abstandsregeln am Empfang, im Wartezimmer und beim Gespräch. Wenn die technischen Voraussetzungen gegeben sind und wenn es auf die jeweilige Patientensituation passt, können psychotherapeutische Gespräche auch per Video geführt werden. Psychotherapeuten dürfen 30 % ihrer Stunden als Videosprechstunden abhalten. Das ist auch bei Erstkontakten möglich.

5.1. Psychotherapeutische Sprechstunden

Zögern Sie nicht, sich bei akuten Problemen an eine psychotherapeutische Praxis zu wenden. Sie müssen dort nicht gleich in eine Therapie einsteigen, seit einigen Jahren gibt es die sog. psychotherapeutischen Sprechstunden, wo sie bis zu 6 Mal eine knappe halbe Stunde mit dem Therapeuten sprechen können, Näheres unter [Psychotherapie](#) .

5.2. Akute Belastung bei psychischen Erkrankungen

Für Menschen, die bereits psychisch belastet sind, ist Corona besonders schwierig. Die Einschränkungen, anhaltende Long-Covid-Symptome und die verbreitete Unsicherheit können Ängste verstärken und Gefühle wie Kontrollverlust oder Ohnmacht auslösen. Dies kann psychische Symptome weiter verstärken.

Hier ist es beruhigend zu wissen, dass die psychiatrischen Kliniken weiterhin arbeiten und auch Notfälle aufnehmen, selbstredend unter Berücksichtigung der bekannten Hygiene- und Abstandsregeln.

Wenn Sie eine stationäre Einrichtung aufsuchen müssen oder wollen, erkundigen Sie sich vorher bei der entsprechenden Einrichtung nach möglichen Einschränkungen.

Einschränkungen gibt es insbesondere, wenn

- Sie mit dem Corona-Virus infiziert sind, oder der Verdacht dafür besteht,
- Sie Kontakt zu einem Corona-Infizierten hatten,
- Sie in den 14 Tagen vor dem Termin aus einem Risikogebiet (www.rki.de > [Suche nach "Internationale Risikogebiete" > Informationen zur Ausweisung internationaler Risikogebiete durch das Auswärtige Amt, BMG und BMI](#)) zurückgekehrt sind,
- Sie Erkältungs- oder Grippe-symptome haben, die nicht geklärt sind.

Besuche von Bekannten und Verwandten, die in einem psychiatrischen Krankenhaus untergebracht sind, sind eventuell zeitlich begrenzt bzw. nur unter Einhaltung von besonderen Hygienemaßnahmen möglich. Informieren Sie sich auf den Webseiten der Einrichtungen bzw. telefonisch über mögliche Einschränkungen.

6. Praxistipp

Tipps zur psychischen Gesundheit in der Corona-Zeit sowie zahlreiche Telefonnummern und Anlaufstellen finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.zusammengegencorona.de > [Corona im Alltag > Verlässliche und individuelle Informationen: Psychisch stabil bleiben](#)

7. Verwandte Links

[Corona Covid-19](#)

[Corona Covid-19 > Informationen - Beratung - Hilfen](#)

[Psychotherapie](#)

[Positive Psychologie](#)

[Corona Covid-19 > Pflege](#)

[Corona Covid-19 > Sterbebegleitung - Abschied - Bestattung](#)

[Corona Covid-19 > Finanzielle Hilfen und Sonderregelungen](#)

[Corona Covid-19 > Kurzarbeitergeld](#)

[Corona Covid-19 > Selbstständige - Unternehmer](#)

[Corona Covid-19 > Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Testament](#)