

Tipps für Angehörige und ihre psychisch erkrankten Nahestehenden in Zeiten der Corona-Krise



Erfurt, im April 2021 – Die Corona-Krise stellt uns alle seit Monaten vor besondere Herausforderungen. Angehörige von seelisch erkrankten Menschen oft noch vor größere. Ihre Sorgen erweitern sich um die Auswirkungen der Corona-Krise und ihre gesellschaftlichen, psychologischen und wirtschaftlichen Folgen für ihre erkrankten Nahestehenden. Um Angehörige und ihre psychisch erkrankten Betroffenen in dieser besonderen Zeit zu stärken und zu helfen, möchten wir Ihnen einige Tipps und Ideen an die Hand geben:

1. Für Angehörige, die mit ihren erkrankten Nahestehenden zusammen leben:

Eine Situation von eventuell anstehenden Ausgangsbeschränkungen verlangt allen Beteiligten besonders viel ab. Vorhandene Symptome können sich verstärken oder / und völlig neue Ängste hervorrufen. Eine gewohnte Tagesstruktur kann wegfallen und dadurch sich Konflikte schneller entwickeln.

Um diese Situation bestmöglich gemeinsam zu meistern, hilft es, die Erwartungen aneinander entsprechend der Corona-Situation anzupassen, was heißt, die Anforderungen aneinander nicht zu hoch hängen, nachsichtiger zu sein und akzeptieren, wenn manches nicht so läuft, wie gewohnt. Das heißt zum Beispiel auch zu akzeptieren, wenn ein Familienmitglied länger im Internet unterwegs ist, länger schläft als üblich oder seine Zeit mit einer Beschäftigung verbringt, die sonst nicht üblich war. Dagegen können gemeinsame Aktivitäten helfen: Häufiges Spazierengehen, Sport, Kochen, Backen, Malen, Gärtnern, in Fotoalben stöbern ... die Zeit positiv und unterhaltsam gestalten.

Wichtig ist hierbei jedoch, dass niemand zu einer Aktivität gezwungen werden soll – wenn er oder sie nicht möchte, so ist das auch in Ordnung.

Weiterhin kann ein gemeinsamer Tages-/Wochenplan mehr Struktur in den Alltag bringen und damit mehr Halt geben.

Gibt es Konflikte oder geht es jemanden in der häuslichen Gemeinschaft nicht gut, hilft es, schlichtweg miteinander zu reden, sich nette kleine Botschaften zu schreiben oder eine Liste an Dingen zu fertigen, die man nach dem Überwinden der aktuellen Krise gern machen würde. Möglicherweise können auch sinnstiftende Tätigkeiten wie z. Bsp. Nachbarschaftshilfe, Spenden oder das Versorgen von hilfebedürftigen Mitbürgern dabei helfen, sich auch in einer solchen Ausnahmesituation gut zu fühlen.

2. Erkrankte, denen die Tagesstruktur genommen wurde:

Durch Schließung oder eingeschränkter Nutzungszeiten von Tagesstätten, Werkstätten, Zuverdienstfirmen oder auch sozialpsychiatrischen Diensten fällt für viele chronisch erkrankte Menschen die gewohnte Tagesstruktur weg. Leben diese in einer eigenen Wohnung, sind sie der besonderen Gefahr der Einsamkeit ausgesetzt, da auch oft kein Freundeskreis besteht. Die sozialen Kontakte beschränken sich dann ausschließlich auf die Angehörigen. Hier heißt es Kontakt so viel wie möglich zu halten, auch immer wieder Hinweise zu den Vorsichtsmaßnahmen zu geben: Atemschutz, Händehygiene und Abstand halten.

3. Notfallplan für den Fall, dass sich die Krise zuspitzt:

Sollte sich die Situation des Erkrankten verschlimmern, so ist es gut – falls nicht ohnehin schon vorhanden – mögliche Notfallnummern und –kontakte zur Hand zu haben. Auch die Erstellung eines Krisenplanes sollte in Erwägung gezogen werden:

Vor dem Schaden klug sein!

4. Sorgen Sie für sich selbst

Auch wenn es momentan überall zu lesen ist und leicht abgedroschen klingt: Die Selbstfürsorge ist jetzt besonders wichtig. Befolgen Sie die Hinweise bezüglich des Schutzes vor Ansteckung. Gehen Sie nicht darüber hinweg weil Sie denken, etwas für Ihren erkrankten Angehörigen tun zu müssen. Selbstschutz hat immer Vorrang – auch im Hinblick auf eigene somatische Erkrankungen (Arztbesuche etc. nicht vernachlässigen) und im Hinblick auf Ihre eigene seelische Gesundheit.

5. Austausch über Ängste und Sorgen

Aufgrund der Coronakrise ist es völlig normal, wenn vermehrt Ängste und Sorgen auftauchen. Erleichterung verschafft häufig, wenn man sich mit Angehörigen, Freunden und Bekannten darüber austauschen kann, benutzen kann man dazu die modernen Medien. Fragen Sie auch die Betroffenen explizit nach deren Ängsten und Sorgen.

6. Pflegen von sozialen Kontakten

Besonders jetzt ist es wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und zu halten um sich vor Isolation und Einsamkeit zu schützen. Beides sind hohe Risikofaktoren für Erkrankungen – physisch und psychisch.

Telefonieren oder / und verbinden Sie sich via Skype oder andere Medien. Warten Sie nicht, bis Sie kontaktiert werden, werden Sie selbst aktiv.

7. Selbsthilfe

Zur Zeit finden keine Selbsthilfegruppentreffen statt und jedem, der sonst regelmäßig an den Treffen seiner Gruppe teilnimmt, fehlen diese Zusammenkünfte sehr. Nehmen Sie in diesen Zeiten Kontakt zu Ihrem Gruppenleiter und GruppenkollegInnen auf – probieren Sie andere Wege aus, um sich mit Ihren Gruppenfreunden/-freundinnen auszutauschen, mit ihnen über Ihre Ängste und Probleme zu sprechen. Werden Sie kreativ: Schaffung von WhatsApp-Gruppen etc.

Weiterhin können Sie unsere AFpK – Geschäftsstelle kontaktieren:

apk.erfurt@gmx.de

0361 / 23007088

Karl-Marx-Platz 2 in Erfurt

www.afpk-erfurt.de