Klinik Hohe Mark

FACHLICH KOMPETENT – CHRISTLICH ENGAGIERT – HERZLICH ZUGEWANDT

Oberursel (Taunus), den 2. April 2020

Sehr geehrte, liebe Patientin,
sehr geehrter, lieber Patient,

für Sie ist die Zeit der Behandlung in der DGD-Klinik Hohe Mark nun zu Ende, und Sie gehen in ein von der Corona-Krise verunsichertes heimatliches Umfeld. Dort warten auf Sie gesetzlich vorgeschrieben Einschränkungen der Sozialkontakte und der persönlichen Ausgangsfreiheit bis hin zu einer möglichen Isolation. Diese Ausnahmesituation samt den dadurch notwendigen Maßnahmen kann sehr belastend werden. Stress verursachen können insbesondere Angst vor Ansteckung, Frustration und Langeweile, Einschränkung der materiellen Versorgung, Fehlinformationen, finanzielle Nöte und das Gefühl von Sinnlosigkeit. Möglicherweise sind Sie hiervon auch selbst betroffen. Diese intensiven Gefühle sind in Krisenzeiten völlig normal.

Gerade wenn Sie während Ihrer zu Ende gehenden Therapie bereits den einen oder anderen Fortschritt gemacht haben, wünschen wir Ihnen sehr, dass Sie sich diese Fortschritte auch in den aktuellen Zeiten nicht nehmen lassen und Mut und Kraft für die weitere Umsetzung zu Hause geschenkt bekommen. Vielleicht benötigen Sie in diesen Zeiten engmaschigere Hilfestellungen durch Ihr ambulantes therapeutisches Umfeld als sonst. Versuchen Sie in diesem Fall bitte nach Möglichkeit, sich diese mindestens telefonisch zu organisieren.

Sollte dies coronabedingt nicht möglich sein, ist es uns ein Anliegen, Ihnen eine zusätzliche Orientierungshilfe für einen gesunden und hilfreichen Umgang mit dieser außergewöhnlichen Situation zu vermitteln. Hierzu möchten wir Ihnen diese Empfehlungen an die Hand geben, die sich in gekürzter und leicht veränderter Form an den Empfehlungen des Berliner Psychologen und Psychotherapeuten Frank Jacobi (Quelle: https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/) sowie an der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (Quelle: https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/gesundheitspolitik/aktuelle-meldungen/news-bund/news/psycho-hygiene-tipps-fuer-home-office-und-quarantaene/) orientiert.

Sollte es Ihnen nicht immer gelingen, diese Tipps umzusetzen, wäre dies nur zu verständlich. Wir wünschen Ihnen diesbezüglich eine Mischung aus gesunder Nachsicht mit sich selbst und einer immer wieder neuen Entscheidungsfindung zur persönlichen Umsetzung.

Ihnen alles Gute und bleiben Sie bewahrt

Ihre Klinik Hohe Mark

DGD-Kliniken
Mehr als Medizin

Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen - Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten

Sorgen Sie für eine Tagesstruktur.

Struktur hilft gegen Chaos und gibt Sicherheit. Sie können dadurch Situationen dadurch vorhersehbarer machen, sich selbst als wirksam erleben und gleichzeitig Zustände von Hilflosigkeit reduzieren. Dies kann Ihr Stresslevel reduzieren und damit auch Ihren seelischen Gesundungsprozess fördern. Ihre Tagesstruktur im Corona-Alltag wird voraussichtlich deutlich weniger Impulse von außen beinhalten, so dass Sie in stärkerem Maße herausgefordert sein werden, diesbezüglich auf sich Acht zu geben. Bitte bleiben Sie nicht im Pyjama, sondern stehen Sie wie immer auf, ziehen sich an, und halten Ihre übliche Essens-, Schlafens-, Aktivitäten- oder Lernzeiten (und ggf. auch Feierabendzeiten) ein. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

Bewegen Sie sich.

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Seele aus; dies ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen. Seien Sie möglichst mehrfach pro Woche diesbezüglich aktiv.

Gehen Sie regelmäßig an die frische Luft, insoweit dies seitens der örtlichen Vorgaben gestattet ist. Hierdurch erhalten Sie zusätzlich zu den positiven Effekten von Bewegung auch neue Impulse von außen, die Sie ggf. von Grübelgedanken ablenken können oder auch zu Achtsamkeitsübungen einladen. Je nach Wetterlage kann zusätzlich auch das Sonnenlicht antidepressiv wirksam sein.

Sollte Ihnen Bewegung draußen nicht möglich sein, so ist Sport auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet oder Apps liefern Anregungen und Trainingsprogramme, **einige davon auch von Rainer Jung, Bewegungstherapeut der DGD-Klinik Hohe Mark (über www.hohemark.de zu finden).**

Führen Sie einfache Übungen zu Entspannung und Atem durch.

Möglicherweise haben Sie dies schon während Ihres stationären Aufenthaltes erlebt: Intensive Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig geschehen. Wenn Sie Entspannungsübungen durchführen, können sich dadurch Ängste reduzieren und es kann Ihnen dadurch leichter fallen, mit der Sie einengenden Corona-Situation umzugehen. Falls Sie nicht schon über eine eigene Zusammenstellung von Entspannungsübungen verfügen: im Internet finden Sie Anleitungen z.B. zur Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson.

Auch regelmäßige Atemübungen können helfen, um in eine ausgeglichenere seelische Verfassung zu kommen. Ein konkretes Beispiel finden Sie in der o.g. Quelle von Frank Jacobi.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.

Eine positive Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Bleiben Sie zu diesen Menschen in Verbindung, auch wenn Sie sich nicht von Angesicht zu Angesicht nahe sein sollen. Nutzen Sie dazu Telefon, Videochats (z.B. hat auch Whatsapp eine Videofunktion), soziale Netzwerke & Co. Und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen, wenn Sie welche benötigen – die allermeisten Mitmenschen helfen gerne. Wenn Sie das Gefühl haben, dass bestimmte Online-Kontakte Ihnen immer wieder Covid-19 bezogene Informationen senden und dies Ihnen ein ungutes Gefühl gibt, fühlen Sie sich bitte frei, Grenzen zu setzen und darauf zu verzichten, diesbezügliche Nachrichten zu lesen. Hilfreiche Fragen stattdessen könnten sein „Was hat Dich heute gefreut?“ oder „Wofür bist Du dankbar?“.

Falls Sie mit Familienangehörigen direkt zusammenleben: Sprechen Sie mit diesen über die aktuelle Lage und nehmen Sie die Sorgen anderer ernst. Aber begrenzen Sie diese Gesprächen auch bewusst zugunsten von anderen Aktivitäten wie gemeinsamem Spielen, Musikhören, oder Filme anschauen. Sich abzulenken ist erlaubt und wichtig! Auch zunehmende häusliche Konflikte sind aufgrund der hohen Dichte des aktuellen Zusammenlebens normal. Hilfreich können hier zusätzlich folgende Schritte sein: definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich alleine verbringt / sprechen Sie Ärger an, bevor die Situation eskaliert / führen Sie ggf. einen täglichen Mini-Familien-Krisenstab durch: wie geht es jedem? wer braucht was? welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen? / Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber.

Falls Sie sich in der Lage dazu fühlen: Lächeln Sie in den wenigen Momenten der Live-Begegnungen mit anderen Menschen, z.B. beim Einkaufen, anderen Menschen aus der Distanz zu. Lächeln aktiviert Hirnareale, die für Ihr Wohlbefinden sorgen und vermittelt ein Gefühl von Solidarität. Denken Sie auch an Alleinstehende in Ihrem Umfeld – sich in gesundem Umfang um andere zu kümmern, z.B. über Telefonate, kann eine gute Bewältigungsstrategie sein.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.

Medienkonsum in den aktuellen Corona-Zeiten hat zwei Seiten. Zum einen können Fakten gegen überschwemmende Gefühle von z.B. Angst oder Kontrollverlust helfen, denn seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Ein Übermaß an Beschäftigung mit negativen Nachrichten in den Medien kann jedoch negative emotionale Folgen haben und damit auch den seelischen Gesundungsprozess stören. Zudem sind auch einige Falschinformationen im Umlauf. Deshalb ist es wichtig, den Bezug zur Realität nicht zu verlieren. Im Grunde reicht dafür ein tägliches Update aus einer verlässlichen Quelle aus, um angemessen auf dem Laufenden zu bleiben.

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.

Diese können Ihnen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Zu diesen Stärken gehören positiven Erfahrungen, bereits überwundene Problemstellungen, Ihre Stärken und Talente, Ziele und Werte. Wenn Sie diese Kraftquellen aktivieren und nutzen, können sich dadurch auch neue innere Freiräume erschließen. In diesem Zusammenhang könnten Sie sich auch ein (früheres?) Hobby schrittweise erschließen. Behalten Sie Ihren Humor – dieser wirkt gegen Hoffnungslosigkeit ☺.

Und noch eins:
Gottesdienste sind zurzeit zwar verboten, aber die Begegnung mit Gott es ist nicht.

Von daher laden wir Sie ein, auch von zu Hause aus Ihren Glauben zu praktizieren, zu beten, die Bibel oder ein gutes christliches Buch zu lesen. Auch im Fernsehen, Radio und im Internet (z.B. bei ERF Medien oder Bibel TV) gibt es ganz viele Möglichkeiten sich im Glauben ermutigen und stärken zu lassen, sowie die Gemeinschaft mit anderen Christen über die Grenzen der Quarantäne hinaus zu erleben. Vielleicht hat auch Ihre eigene Gemeinde oder Kirche seelsorgliche und lebenspraktische Hilfe anzubieten. Rufen Sie doch einfach mal dort an. Und last not least: **Auch die Seelsorge der Klinik Hohe Mark hat ein Angebot für Sie, schauen Sie auf unsere Website www.hohemark.de und folgen Sie dem Link auf der Startseite Infos, hilfreicher Rat & Angebote zur Corona-Situation. Dort finden Sie u.a. Aktuelle Andachten oder ein gutes Archiv mit schon einmal gehaltenen Gottesdiensten.**

Wir verabschieden Sie mit Segensworten aus Psalm 91:

Unter Gottes Schutz

Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt,
der spricht zu dem HERRN: / Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe.

Denn er errettet dich vom Strick des Jägers und von der verderblichen Pest.
Er wird dich mit seinen Fittichen decken, / und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln.

Seine Wahrheit ist Schirm und Schild, dass du nicht erschrecken musst vor dem Grauen der Nacht,
vor dem Pfeil, der des Tages fliegt, vor der Pest, die im Finstern schleicht,
vor der Seuche, die am Mittag Verderben bringt.

Denn der HERR ist deine Zuversicht, der Höchste ist deine Zuflucht
Es wird dir kein Übel begegnen, und keine Plage wird sich deinem Hause nahen.
Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen,
dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.

Oberursel (Taunus), den 2. April 2020

Anlage zum Brief „Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen - Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten“:

Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen (nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen). Hierzu kann Folgendes hilfreich sein:

- Vermitteln Sie Ihrem Kind ausreichend **Aufmerksamkeit**, **Zuhören** und **Unterstützung**.
- **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst** und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Erklären Sie Ihrem Kind **in altersgerechten Worten** die aktuelle Situation. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- **Vermeiden Sie längere Trennungen** von Bezugspersonen. Falls dies unvermeidbar sein sollte, schaffen Sie einen regelmäßigen Kontakt, z.B. per Telefon/Videochat.
- Halten Sie Ihre gewohnte **Tagesstruktur** als Familie ein oder - falls notwendig - schaffen Sie neue und für die Situation hilfreichere Tagesstrukturen.
- Erarbeiten Sie **gemeinsame Regeln**, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genützt werden kann. Planen Sie u.a. **klare Lern- und Freizeiten**. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich mit interessanten Dingen zu beschäftigen, z.B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben. Z.B. gemeinsam eine Aktivitätenliste zusammenstellen mit 20 Dingen jenseits des Bildschirms?
- **Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“** für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Definieren Sie klar **abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt** bzw. sich **zurückziehen** kann, auch um Konflikte nicht zusätzlich zu begünstigen.
- Führen Sie **gemeinsame Aktivitäten** durch.
- Auch wenn es keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind **körperliche Betätigung** im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Eine **gesunde Ernährung** ist immer wichtig, gerade jetzt auch.
- **Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene.** Malen Sie z.B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab**. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung**: Dies kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.