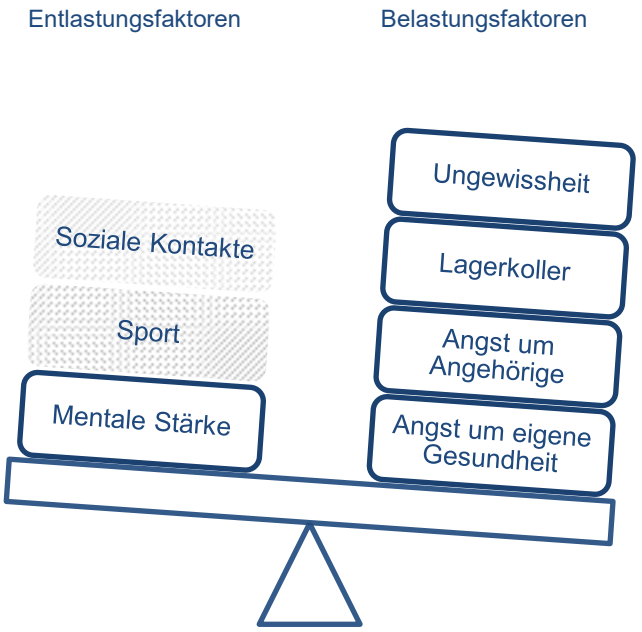
CORONA- Ein Balanceakt für die Nerven
Truppenpsychologische Information zum Umgang mit Homeoffice, Quarantäne und Ausgangsbeschränkung auf Grund des Corona-Virus für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Unbekanntes Terrain

Körperlich ist er top fit. Hauptfeldwebel Max M. ist 34 Jahre alt, verheiratet und seine Freizeit verbringt er gerne mit Kraftsport. Im Kdo CIR ist er als IT-Feldwebel eingesetzt. An der Arbeit gefällt ihm besonders die abwechslungsreiche Tätigkeit und der Austausch im Kameradenkreis. Klar kann es auch mal stressig werden, aber die meiste Zeit fühlt er sich ausgeglichen und zufrieden. Das Verhältnis zwischen entlastenden und belastenden Faktoren hält sich die Waage.

Doch die Corona-Pandemie bringt dieses Gleichgewicht ins Wanken. Seit einiger Zeit befindet er sich nun im Homeoffice. Obwohl die flexiblere Arbeitszeitgestaltung viele Vorteile mit sich bringt und er sich nun den täglichen Weg zur Arbeit spart, begegnen ihm zu Hause ganz ungewohnte Belastungen. Auch im Privatleben distanziert sich Max sozial. Seinem Hobby kann er nicht mehr wie gewohnt nachgehen. Innerlich ist er unausgeglichen. Zwischen ihm und seiner Ehefrau kommt es immer häufiger zu Konflikten.



Diese innere Unausgeglichenheit äußert sich in ganz unterschiedlichen Situationen. Körperwahrnehmung, Gefühle, Gedanken und Verhalten, Max merkt, dass er irgendwie nicht mehr der Alte ist.

Gedanken	Gefühle
- Wann wird es wieder Normalzustand? - Werde ich auch erkranken? - Wird es meine Familie /	- Unsicherheit - Langeweile - Einsamkeit und Traurigkeit - Ängste - Gereiztheit

Verhalten	Körper
- Sozialer Rückzug - Mangelnde Tagesstruktur - Wenig Bewegung - Konflikte mit der Ehefrau	- Verspannungen - Schmerzen - Gewichtabnahme - Schlafstörungen

Ein Anhaltspunkt

Max weiß nicht mehr weiter und möchte an seiner psychischen Fitness arbeiten. Er wendet sich an die zuständige Truppenpsychologin und bittet um Hilfe. Ihr Rat, aktive Entlastung. Hierfür empfiehlt sie ihm folgende Übungen.

Übung 1 - Tagesstruktur

Ein strukturierterer Tagesablauf ist wichtig für die psychische Gesundheit. Durch die aktuellen Beschränkungen kann es zum Verlust der Tagesstruktur kommen. Ziel dieser Übung ist es, einen regelmäßigen Ablauf in den Tag zu bringen. Max plant einen Tag im Homeoffice mit allen möglichen Aktivitäten. Er achtet dabei auf einen Wechsel von belastenden und entspannenden Aktivitäten.

Übung 2 – Positive Aktivitäten

Man kann nicht den gesamten Tag produktiv sein. Für die Stimmung ist es wichtig auch jene Dinge zu tun, die uns entlasten. Wenn viele außerhäusliche Möglichkeiten wegfallen, kann das eine Schwierigkeit darstellen. Diese Übung soll dabei helfen positive Aktivitäten zu identifizieren. Max schreibt eine Liste mit allen Dingen, die ihm gut tun; ihn entspannen und die ihm Spaß machen.

Gut tut mir…	**Mich entspannt…**	**Spaß macht mir…**
Ins Fitnessstudio gehen	Ein Bad nehmen	Verreisen
Lesen	Yoga	Kochen

Einige Dinge, wie Reisen oder ins Fitnessstudio zu gehen, sind aktuell nicht möglich. Max überlegt, wie Aktivitäten, die er sonst gerne macht so angepasst werden können, dass er sie auch zu Hause oder alleine durchführen kann.

Normalerweise mache ich…	**Wie kann ich das aktuell anpassen?**
Ins Fitnessstudio gehen	Übungen im Internet finden, durch Joggen oder Bodyweight-Training ersetzen
Verreisen	Neue Reiseziele überlegen, sich belesen, landestypisch kochen, die Sprache lernen, Fotoalbum der letzten Reise anlegen

Übung 3 – Bewegung

Menschen, die sich wenig bewegen, haben ein höheres Risiko an Depressionen zu erkranken. Dabei ist eine Stunde Sport in der Woche bereits ausreichend. Dies muss kein Leistungssport sein, sondern leichte Bewegung kann ausreichen. Max sammelt Bewegungsmöglichkeiten an der frischen Luft und zu Hause. Er trägt diese anschließend in den Tagesplan ein.

Übung 4 – Sozialer Kontakt

Soziale Interaktionen sind für die psychische Gesundheit sehr wichtig. Obwohl Max dank seiner Frau nicht vollkommen isoliert ist, soll er jeden Tag aktiv nach weiteren sozialen Kontakten suchen, entweder per Telefon, E-Mail, sozialen Netzwerken oder durch einen Plausch am Balkon. Sich zu vergegenwärtigen, wer in seinem sozialen Netz ist, kann das Gefühl von Einsamkeit bereits reduzieren. Max schreibt eine Liste mit Bezugspersonen, mit denen er Kontakt aufnehmen kann: Familienmitglieder (auch entfernte), Freunde, Bekannte, Kollegenkreis, Nachbarn und professionelle Helfer (Truppenpsychologie).

Übung 5 – Freiräume im Zusammenleben

Es ist normal auch von den Menschen genervt zu sein, die man liebt. Selten haben Max und seine Frau so viel gemeinsame Zeit ohne außerhäusliche Aktivitäten zusammen verbracht. Gereiztheit, innere Unruhe, Ärger bei Kleinigkeiten – dies können Hinweise darauf sein, dass es aktuell „zu viel“ ist und Max Rückzug braucht. Es ist wichtig dieses Bedürfnis dem Partner zu kommunizieren. Max bespricht das Thema mit seiner Frau und gemeinsam finden sie folgende Rückzugsmöglichkeiten:

- Alleine Spazieren gehen
- Alleine einen Film schauen
- Aufgaben im Haushalt so teilen, dass wir sie getrennt erledigen können.
- Klare Zeiten für Arbeit und Privates definieren
- Zimmer für bestimmte Zeiträume aufteilen
- Für gemeinsame Aktivitäten wie Spiele, Kochen, Essen, Fernsehen, Spazieren verabreden
- Deutlich Kommunizieren, wenn man mal nicht reden möchte
- Verständnis, wenn der Andere ebenfalls Zeit für sich braucht

Übung 6 – Abschalten

Bei täglich neuen Meldungen über das Corona-Virus und dessen Folgen, kann es schwierig sein, gedanklich abzuschalten. Zudem kursieren in sozialen Medien Gerüchte und Falschmeldungen. Max stellt sich selbst folgende Regeln auf, um gedanklich loslassen zu können.

Ich setzte mir feste Zeiten, in denen ich Nachrichten zum Corona-Virus lese – jedoch maximal 2-3 Mal täglich.

Ich lese vor dem Einschlafen keine Nachrichten mehr. Stattdessen lese ich ein Buch oder mache eine Entspannungsübung.

Ich achte in Gesprächen darauf, wieviel Raum das Thema „Corona" einnimmt. Falls das Thema überhandnimmt, versuche ich das Gespräch auf andere Themen zu lenken.

Übung 7 – Tagebuch

Es ist ganz normal, das Augenmerk in Krisensituationen eher auf Gefahren und Ängste zu lenken. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen ist es notwendig, den Blick ganz bewusst die guten Dinge zu richten. Max führt ein Positivtagebuch. Am Ende des Tages vor dem Einschlafen beantwortet er gedanklich folgende Fragen:

1. Was habe ich heute gut gemacht?
2. Welcher Moment war heute schön?
3. Wann habe ich mich heute gut gefühlt?
4. Was hat mir heute Spaß gemacht?
5. Worauf freue ich mich morgen?

Sicherer Boden

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Corona-Virus gefährden unser Wohlbefinden. Homeoffice, soziale Distanzierung, der Verdacht einer Ansteckung, die Angst davor oder die Krankheit selbst können als sehr belastend empfunden werden. Wie Max können auch Sie aktiv Etwas zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit beitragen. Hier sind noch einmal die wichtigsten Tipps zusammengefasst:

1. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur – Planen Sie Aktivitäten ein und schaffen Sie Regelmäßigkeit.
2. Nutzen Sie Ihre Stärken, um positive Aktivitäten durchzuführen.
3. Bewegen Sie sich – mindestens 30 Minuten am Tag.
4. Bleiben Sie in sozialem Kontakt – jeden Tag einmal ein Gespräch mit jemandem führen, auch wenn es nur kurz ist.
5. Schaffen Sie sich Freiräume, wenn Sie mit jemandem zusammenleben.
6. Erlauben Sie sich auch „schlechte“ Gefühle und schalten Sie bewusst ab.
7. Versuchen Sie am Ende des Tages an Positives zu denken.

Bei psychischen Notfällen und weiterführendem Beratungsbedarf steht Ihnen die Truppenpsychologie zur Verfügung. Machen Sie davon Gebrauch!

Telefonische Erreichbarkeiten der Truppenpsychologie

Kommando Cyber- und Informationsraum
90-3411-2332
0228-53683-2332

Kommando Informationstechnik der Bundeswehr
90-3402-7861
0228-5504-7861

Kommando Strategische Aufklärung
90-4461-3329
02641-209-3329

Zentrum für Geoinformationswesen der Bundeswehr
90-3461-2421
02251-953-2421