

## **Tipps zum Umgang mit seelischen Problemen wegen der Corona-Pandemie**

Liebe Patienten und Patientinnen,

wir sind eine psychiatrische Klinik und helfen Menschen, die sich schlecht fühlen, weil sie seelische Probleme haben.

Wenn Sie auch seelische Probleme haben, möchten wir Ihnen helfen.

Zum Beispiel:

- wenn Sie traurig sind oder
- Angst haben oder
- wenn es dauernd Streit gibt.

Wegen dem Corona-Virus ist im Moment vieles anders.

Bei den meisten Menschen ist der ganze Tag anders als sonst.

Zum Beispiel ist bei vielen die Arbeits-Stelle geschlossen.

Manche sind auch viel allein oder haben Langeweile.

Oder man muss sich an andere Betreuer und neue Regeln in der Wohn-Gemeinschaft gewöhnen.

Das kann alles sehr anstrengend sein.

Dagegen haben wir hier ein paar Tipps für Sie.

Die Tipps sind in Leichter Sprache geschrieben:

## **1. Informieren Sie sich richtig und nicht zu häufig!**

Im Fernsehen und im Internet wird viel über das Corona-Virus geredet. Wenn man sehr oft Nachrichten ansieht, kann das auch anstrengend sein oder Angst machen.

Am besten man sieht sich höchsten 2-mal am Tag Nachrichten an.

Manchmal wird bei Nachrichten auch etwas Falsches gesagt.

Es ist schwer rauszufinden, welche Nachrichten stimmen und welche nicht.

Es gibt auch Nachrichten über das Corona-Virus in einfacher Sprache.

Hier sind ein paar Tipps für richtige Nachrichten in einfacher Sprache:

Im Fernsehen:

<https://www.zdf.de/kinder/logo>

Im Internet:

<https://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache.html>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html>

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/BMG-BZgA\\_Coronavirus\\_LeichteSprache.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/BMG-BZgA_Coronavirus_LeichteSprache.pdf)

## **2. Machen Sie sich einen Plan für den Tag!**

Es ist anstrengend, wenn der ganze Tag anders ist als sonst.

Daran muss man sich erst mal gewöhnen.

Vielen Menschen fällt das schwer.

Es ist gut, viele Sachen genauso zu machen wie sonst auch.

Zum Beispiel zur gewohnten Zeit aufstehen und essen.

Es ist gut, einen Plan zu schreiben, auf dem steht was man vor hat.

Am besten schreibt man einen Plan für den nächsten Tag oder für die ganze nächste Woche.

Manche Menschen arbeiten jetzt zu Hause.

Dann ist es gut zur gleichen Zeit wie sonst auch zu arbeiten.

Es ist aber auch wichtig, schöne Sachen zu machen.

Sport und gesundes Essen sind wichtig.

Man kann sogar in der Wohnung Sport machen.

Zum Beispiel Gymnastik.

Manche Menschen sind erschöpft und wollen einfach nur im Bett bleiben.

Das ist ungesund.

Es ist besser wie sonst auch ins zu Bett gehen und sich tagsüber nicht hin zu legen.

Es ist gut, wenn das im Plan für den Tag steht.

Leider darf man im Moment nicht einfach raus gehen und andere Menschen treffen.

Deswegen ist es auch verboten zum Beispiel ins Museum oder Theater zu gehen.

Dafür kann man sich schöne Sachen im Fernsehen oder Internet ansehen.

Hier ein Tipp:

<https://www.rbb-online.de/rbbkultur/themen/beitraege/kultur-in-zeiten-von-corona.html>

### **3. Halten Sie zu anderen Menschen Kontakt!**

Leider darf man im Moment fast niemanden treffen.

Selbst Menschen, die besonders wichtig sind, wie zum Beispiel Familie oder Freunde.

Dabei hilft es, mit anderen über Sorgen, Gefühle und Probleme zu reden. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben.

Zum Beispiel kann man telefonieren, Nachrichten oder einen Brief schreiben.

Mit dem Handy oder Computer sind auch Videoanrufe möglich.

Dabei kann man den anderen auch sehen.

Viele alte Menschen sind jetzt allein.

Die können Hilfe besonders gut gebrauchen.

Zum Beispiel mit einem Telefonat oder wenn jemand das Einkaufen übernimmt.

Das ist gut für den Menschen, der Hilfe sucht, und für den, der hilft.

Dann haben beide ein gutes Gefühl.

Es gibt eine Seite im Internet für Menschen die Hilfe suchen und für Menschen, die helfen wollen.

Das organisieren Mitarbeiter der Stadt Berlin.

Hier ist die Verknüpfung fürs Internet:

<https://www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus>

#### **4. Denken Sie positiv!**

Positiv denken bedeutet, Gedanken voller Hoffnung zu haben.

Positiv denken ist wichtig!

Das ist manchmal schwierig.

Im Moment ist vieles anders als sonst und anstrengend.

Die Menschen haben viele Sorgen und manche haben Angst oder sind traurig.

Therapeuten sagen es ist normal besorgt, traurig oder ängstlich zu sein.

Es gibt aber Tricks, um sich besser zu fühlen.

Das muss man sich selbst vornehmen.

Dann ist es gut sich an schöne Sachen oder Situationen zu erinnern.

Das können einfache Sachen sein.

Zum Beispiel der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei guten Freunden.

## **5. Holen Sie sich Hilfe, wenn es Ihnen schlecht geht!**

Wenn es Ihnen sehr schlecht geht und die Ängste und Sorgen immer schlimmer werden, sollten sie zu einem Experten gehen.

Zum Beispiel zum Haus-Arzt oder in die Ambulanz der Klinik oder zu einer psycho-sozialen Beratungs-Stelle.

Im Internet gibt es auch ein Programm zur Behandlung von Depressionen. Depression bedeutet, dass jemand keine oder nur wenig Freude am Leben hat.

Das Programm ist in schwerer Sprache.

Hier die Verknüpfung:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/iffightdepression-tool>

### **Hier können sie auch Hilfe bekommen:**

- Berliner Krisendienst  
Telefonnummer: 030 390 6 370  
Internetseite: [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)
- Seelsorgetelefon der Berliner Kirchen  
Telefonnummer: 030 403 665 885
- *Einsamkeitstelefon – Redezeit* des Malteser Hilfsdienstes  
Telefonnummer: 030 348 003 269
- Telefonhilfe Gewalt gegen Frauen  
Telefonnummer: 0800 116 016  
Kinder- und Jugendtelefon

Telefonnummer: 0800 111 0 333

- Für Patienten unserer psychiatrischen Instituts-Ambulanz gibt es eine Notfall-Sprechstunde im Haus 11

Telefonnummer: 030 5472 4916

- Rettungsstelle im Krankenhaus Elisabeth Herzberge

Wenn es geht, bitte vorher anrufen.

Telefonnummer 030 5472 3002

**Bleiben Sie gesund!**

Ihr

Behandlungszentrum für psychische Gesundheit bei Entwicklungsstörungen

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge gGmbH

Erstellt nach einer Vorlage aus der APPP (Herr Dr. Weise) durch Hauke Hermann und Tanja Sappok



## Tipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Schutz vor Infektionen:

### Piktogramme Hygienetipps



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Wunden schützen



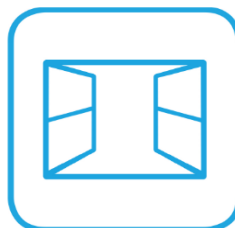
Auf ein sauberes Zuhause achten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Wäsche heiß waschen



Regelmäßig lüften

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017