

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



Mit dem **Coronavirus SARS-CoV-S** wurde eine **Katastrophe** ausgerufen, die alle Menschen betrifft. Ein Virus verändert gerade unser ganzes Leben. In Bayern und darüber hinaus in Deutschland und auf der ganzen Welt wird das öffentliche Leben auf ein Minimum heruntergefahren und was vor ein paar Wochen alles noch selbstverständlich war wird nun verboten. Zum Schutze der Menschen wird das öffentliche Leben weitestgehend stillgelegt.

Viele befinden sich in Quarantäne und dürfen nicht einmal zum Einkaufen hinaus. Menschen haben **Angst** um ihre Gesundheit, um ihre Familien, Angehörigen und Bekannte und nicht zuletzt Angst um ihren Job. Menschen liegen mit Corona im Krankenhaus, Menschen sterben an Corona. Tag für Tag.

Jeder wird gerade auf irgendeiner Art und Weise eingeschränkt und erfährt eine völlig neue Situation in seinem Leben. Diese neuartige Situation ruft viele Emotionen und Reaktionen im Menschen hervor: Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Trauer, Überforderung, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Aggressivität, Tatendrang, Rückzug (...). Diese belastenden Emotionen stellen eine **Herausforderung** für den Menschen dar: für Erwachsene genauso wie für Kinder.

**Zunächst einmal sei gesagt, dass diese Reaktionen und Emotionen alle normal sind! Sie sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**

### Inhalt:

---

Tipps für den Alltag

Quarantäne

Wenn eine mir nahestehende Person im Krankenhaus ist

Wenn eine mir nahestehende Person stirbt

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



### Deine derzeitige **Situation**

- ist zum einen eine **Schutzmaßnahme**, die Dich gerade sehr einschränkt, aber dazu dient die weitere Verbreitung der Krankheit Corona zu verhindern und
- ist aber auch eine **Belastung**, weil Du Dich nicht mehr mit Freunden, Großeltern, ... direkt treffen kannst und vieles was Dir Spaß macht nicht möglich ist. Zudem kann es sein, dass bei Dir zuhause eine angespannte Situation ist.

Was fühlst und denkst Du? Bist Du wütend, traurig oder fahren Deine Gedanken Achterbahn? Hast Du das Gefühl dich ablenken zu müssen? Hast Du Angst oder bist Du zuversichtlich?

Magst Du eher über die Corona Krise reden oder willst Du lieber für Dich sein? Ist Dir eher nach Sport oder willst Du im Bett liegen und Musik hören?

Es gibt keine Vorschriften für das, was Du jetzt fühlst und wie Du mit der Situation umgehen möchtest. Diese Reaktionen sind alle normal - auch die Auf und Abs.

## Tipps für den Alltag

---

### Gestärkt durch den neuen Alltag:

Dein normaler **Tagesablauf** mit Schule, Treffen mit Freunden, Sportverein, Jugendgruppen,... fehlt.

- Versuche gerade jetzt Dir einen **Wochenplan** zu erstellen. Schreibe alles auf, was Du dir für die Woche vornimmst und verteile es sinnvoll und machbar: Lernen, Lesen, Social Meetings mit Freunden, Fernsehzeiten, Sportprogramme, Ausrümpel Aktionen ...

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



- Tu bewusst **Anderen etwas Gutes**: Kuchen für die Familie backen, einkaufen für Menschen die zur Risikogruppe gehören oder sich in Quarantäne befinden, Parcours für jüngere Geschwister durchs ganze Haus bauen ...
- Bleib unbedingt mit deinen **Freunden** und Verwandten über soziale Medien in Kontakt. Probiert doch mal die "Houseparty" App oder Snapchat aus. Um geistig aktiv zu bleiben ist Quizzduell eine sinnvolle Lösung.
- Bleib körperlich **aktiv**. Verbringe auch Zeit an der frischen Luft. Das aktiviert Glückshormone.
- Halte unbedingt vorbeugende Hygienemaßnahmen ein.

### Die vielen, oft auch unterschiedlichen, Informationen über die aktuelle Corona-Situation überfordern.

- Minimiere deinen Zugang zu aktuellen Informationen über Corona, damit du nicht ständig mit negativen Nachrichten überschüttet wirst - 2mal am Tag die aktuelle Situation zu verfolgen reicht. **Positive Gedanken** und Einstellungen helfen durch schwierigen Situationen zu kommen.
- Versuche Dich bewusst auch **abzulenken**. Lese nicht jeden Artikel, den Du zugeschickt bekommst oder im Internet findest. Eine Dauerbeschäftigung mit dem Thema Corona kann zu Unkonzentriertheit und unruhigem Schlaf führen. Konzentriere Dich auf seriöse Internetseiten, damit Du nicht noch mehr verunsichert wirst. Es sind viele Falschinformationen zum Thema Corona unterwegs.
- Verlässliche Quellen:
  - [www.rki.de](http://www.rki.de)
  - Webseite eines Jugendlichen, der Fakten zusammenfasst: [www.ncov2019.live](http://www.ncov2019.live)

**Sorgen** um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden oder um Geld können Gefühle von Verunsicherung, von Angst, von Hilflosigkeit, Trauer und Wut hervorrufen.

- Jeder reagiert in dieser Situation **anders**. Dabei gibt es kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. Diese Empfindungen und Reaktionen sind in dieser Ausnahmesituation völlig normal. Daher ist es wichtig, achtsam mit Dir selbst und deinem sozialen Umfeld umzugehen. Tu Dir jeden Tag etwas Gutes.

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



- **Akzeptiere** Deine Gefühle und verstecke dich nicht.
- Probiere Entspannungsübungen aus, wenn Du Dich angespannt fühlst. Im Internet gibt es viele Hinweise, Angebote und Anregungen dazu.
- Esse gesund und regelmäßig. Verzichte auf Alkohol und Drogen.
- Versuche positiv zu denken und orientiere Dich an Werten, die Dir Halt geben (z.B. Familie, Freunde, Glaube).

Hole Dir **Hilfe** und Unterstützung, wenn Du Dich auf Dauer niedergeschlagen fühlst und denkst Du kommst nicht mehr zurecht.

- Suche Dir eine Person der Du vertraust und sprich mit Ihr darüber oder rufe bei der „Nummer gegen Kummer“ (Tel. 0800/ 111 0 333) an.

## Quarantäne

---

**K**ommuniziere über Soziale Medien

Halte dich an die **R**egeln während der Quarantäne

**E**ntschuldige und verstecke Dich nicht für deine Gefühle - sie sind normal

Versuche Dich bewusst von einer möglichen

Ansteckung **A**bzulenken - denke positiv und lese nicht ständig alles über Corona

Gestalte Deinen **T**agesablauf im Voraus - mach Dir einen Plan

Treibe **I**ndoor Sport

**V**ersuch mal was Neues - sei kreativ!

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



### Wenn eine mir nahestehende Person im Krankenhaus ist

---

Wenn jemand der Dir nahe ist ins Krankenhaus eingeliefert wird, ist das allein bereits eine belastende Situation.

Durch die Corona Krise kommt nun das Problem hinzu, dass Du niemanden im Krankenhaus besuchen darfst.

Akzeptiere diese Situation und versuche kreativ **Nähe und Verbundenheit** mit dieser Person herzustellen.

Wenn die Dir nahestehende Person bei **Bewusstsein** ist, hilft dein Handy. Regelmäßige Verabredungen und Besprechungen am Telefon schaffen Sicherheit auf beiden Seiten und nehmen die Angst nicht zu wissen, wie es dem Anderen geht. Schickt euch regelmäßig Bilder und telefoniert über Video Chat.

Wenn zuvor noch die Zeit dafür ist, dann empfiehlt es sich dem Anderen etwas Zeichenhaftes mit ins Krankenhaus zu geben, das eure Verbundenheit symbolisiert (z.B. wichtige Erinnerungsdinge oder Dinge von denen fortan jeder einen Teil bei sich hat. So etwas kann auch schnell erschaffen werden (falls Zeit vorhanden): nehmt ein Blatt, jeder malt ein Symbol darauf und gibt es dem anderen, und wenn es nur ein kleiner Strich ist, er wird euch Trost spenden. Oder zerreißt ein Blütenblatt - davon nimmt jeder einen Teil zu sich).

Wenn die nahestehende Person **nicht bei Bewusstsein** ist, können Mitgaben für das Krankenhaus helfen (sofern möglich), die eine innere Verbundenheit herstellen. Hierfür eignet sich etwas, das beiden wichtig ist, das an etwas Gemeinsames erinnert oder vielleicht auch etwas, das sich teilen lässt, sodass jeder ein Teil für die Zeit im Krankenhaus bei sich hat.

Auch immaterielle Dinge wie das gemeinsame Lieblingslied oder Gebete können helfen.

## COVID-19 Pandemie: Handreichung zur Katastrophe Psychohygiene für **Jugendliche**



### Wenn eine mir nahestehende Person stirbt

---

Wenn jemand stirbt, den Du kanntest oder der Dir nahe war, kann das die unterschiedlichsten **Reaktionen** in Dir hervorrufen. Du befindest Dich in einer emotionalen Ausnahmesituation. Es ist jemand gestorben und Du sitzt in den eigenen vier Wänden fest. Akzeptiere was Du fühlst und lass die Gefühle zu: Deine Stimmung kann eine Zeit lang niedergeschlagen sein, aber deine Stimmung kann auch Achterbahn fahren. Beides ist vollkommen normal.

Überlege Dir wie Du von dem Verstorbenen **Abschied** nehmen kannst, auch wenn Du eventuell nicht zur Beerdigung gehen kannst.

- Gibt es etwas was Dich und den Verstorbenen verbindet? Vielleicht ein Sache, ein Ereignis, ein anderer Mensch oder bestimmte Musik? Etwas was Du in dein **Gedächtnis** rufen kannst, eventuell mit Hilfe von Gesprächen mit anderen Menschen, mit Hilfe von Bildern, Dingen oder Musik? Nimm Dir bewusst immer wieder Zeit an Deinen Verstorbenen zu denken und ihm/ihr nahe zu sein, wenn Dir danach ist.
- Möchtest Du ihm/ihr gern noch was schreiben? Vielleicht ist etwas unausgesprochen. Schreibe einen Brief und verbrenne ihn. Sein Rauch wird in den Himmel steigen.

Vertraue Dich einem Freund/ einer Freundin an von dem Du weißt, dass er/sie Dir zuhört und Dich nicht verurteilt. Das kann ein Erwachsener aber auch ein Jugendlicher sein. Wenn Du eine/n Lehrer/in hast mit dem Du gerne reden willst, stellt das Sekretariat Deiner Schule sicher eine Verbindung zu ihr/ihm her.

Wenn Dir zunächst keiner einfällt oder Du mit niemanden reden möchtest den Du kennst, kannst du Dich auch ans Jugendtelefon wenden: 0800 - 111 0 333.

Notfallseelsorge

**COVID-19 Pandemie:  
Handreichung zur Katastrophe  
Psychohygiene für Jugendliche**



**NOTFALLSEELSORGE**  
DES BISTUMS AUGSBURG

**Ich brauche jetzt Hilfe**

---

Jugend-Sorgentelefon anrufen: 0800 - 111 0 333