

## Was uns stark macht -

### Familienleben und Partnerschaft in Zeiten von Corona

#### Die Beratungszentren der Caritas bieten auch während der Pandemie Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung

Wir alle sind durch die aktuelle Corona-Pandemie mit einer Situation konfrontiert, die uns als Einzelne wie auch als Familien und als Gesellschaft vor ungewohnte Herausforderungen stellt - nicht nur ökonomisch und medizinisch, sondern auch aus zwischenmenschlicher und psychologischer Sicht.

Das Augenmerk der Familienberatungsstellen gilt in diesen Zeiten insbesondere den Menschen, die nun in einer Nähe leben müssen, die noch ungewohnt und ungeübt ist. Nerven liegen blank, Geduld und Belastbarkeit stoßen an ihre Grenzen, es kommt zu Konflikten und auch zu häuslicher Gewalt. Andere Menschen wiederum leben alleine, vermissen den sozialen Kontakt und fühlen sich einsam.

Um auch in Zeiten mit eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten Hilfeangebote bereitzustellen, bieten die Beratungszentren der Caritas in Lahnstein und Montabaur aktuell **Beratung in telefonischer Form sowie auch Online-Beratung** an. Gerne vereinbaren wir einen Termin für Ihre individuellen Fragen und Anliegen. Neben unseren Familien- und Lebensberatern stehen auch spezielle Fachleute für Aspekte wie Schulden, Schwangerschaft, Betreuungswesen sowie Allgemeine Sozialberatung zur Verfügung.

- **für den Rhein-Lahn-Kreis:** Caritas-Beratungszentrum in Lahnstein  
Tel. (02621) 92 08 60 oder Email an [familienberatung-rl@cv-ww-rl.de](mailto:familienberatung-rl@cv-ww-rl.de)
- **für den Kreis Westerwald:** Caritas-Beratungszentrum in Montabaur  
Tel. (02602) 16 06 22 oder Email an [familienberatung-ww@cv-ww-rl.de](mailto:familienberatung-ww@cv-ww-rl.de)
- **Online Beratung:** <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung>

#### Anregungen, wie Sie auch in diesen stürmischen Zeiten psychisch stabil bleiben können

- **Tagesstruktur:** Geben Sie Ihrem Tag Struktur. Legen Sie feste Zeiten für die Schularbeiten der Kindern fest, ebenso für Mahlzeiten und Spielen und – ja, auch das darf sein! – für Entspannung und Multimedia. Es schadet nicht, die Kinder an der Hausarbeit zu beteiligen 😊, machen Sie eine Liste, wer wann was zu tun hat.
- **Informationsflut dosieren:** Auch wenn wir über die Entwicklungen auf dem Laufenden sein möchten, ist es sinnvoll, bewusst zu dosieren, wieviel Zeit wir uns dem Krisenthema aussetzen möchten. Sich wie das Kaninchen vor der Schlange nur noch mit Corona zu beschäftigen, lähmt uns und engt unser Erleben auf die Krise ein. Unterbrechungen des Themas sind wichtig!
- **Über das Geschehen sprechen:** In Krisenzeiten tut es gut, mit Anderen über das Unfassbare zu sprechen. Dabei sollten wir jedoch vermeiden, pausenlos Fakten und Zahlen oder gar Horror-Szenarien auszutauschen. Sprechen Sie vielmehr darüber, welche Gedanken, Gefühle oder Ängste Sie zu dem Geschehen haben – damit kommen Sie wieder bei sich selbst und Ihrem Erleben an.

- **Ablenkung ja, Flucht nein:** Sich bewusst mit Beschäftigung vom Krisengeschehen abzulenken, ist eine gesunde Strategie. Pflegen Sie Hobbies und Tätigkeiten alleine oder in der Familie, die im Rahmen der aktuellen Mobilitätseinschränkungen möglich sind: Lesen, Spielen, Musik hören, Handarbeiten. - Unsinnig ist es hingegen, aus der Realität zu flüchten, Gefühle zu verdrängen oder sich mit Suchtstoffen zu benebeln. Es ist wichtig, die Kontrolle über die eigene Person zu behalten.
- **Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt:** Mit den Gedanken und Empfindungen im Augenblick zu bleiben, ist ein wirksames Gegenmittel gegen übermäßige Besorgnis und hilft dabei, den Berg an Belastungen in kleinere Hügel zu verwandeln. Sie können sich schlicht und einfach im Hier und Jetzt verorten, in dem Sie sich auf Ihre Sinne konzentrieren und den Fokus auf schöne Wahrnehmungen legen: die wärmende Frühlingssonne, erste Blumen im Garten, die Lebensfreude eines Hundes auf der Wiese, der Duft eines guten Tees oder der Geschmack eines leckeren Essens...
- **Selbstfürsorge und bewusstes Kraft-Schöpfen:** Sich selbst wichtig zu nehmen und gut für sich zu sorgen, wirkt stabilisierend. Hierzu zählen erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung, ausreichend Trinken sowie Bewegung (möglichst im Freien). Aber auch Tätigkeiten, die Freude machen oder die eigenen Stärken zum Ausdruck bringen, können genutzt werden, um den Akku neu zu laden: ein gutes Buch, ein Filmabend mit der Familie, Musik hören oder selbst machen, ein Gedicht verfassen, kreativ sein, wieder mal einen Brief schreiben und vieles mehr. Wer persönlich eine Art von Glauben oder Lebensanschauung pflegt, kann dies bewusst als Ressource nutzen, in dem er oder sie betet, meditiert oder sich allgemein mit der Kraft des Höheren verbindet.
- **Sportliche Aktivität:** Insbesondere sportliche Aktivität und Bewegung (möglichst im Freien) verhindern, dass wir uns „von den Umständen gelähmt“ fühlen und „erstarren“. Sie verleihen uns ein Gefühl von Kraft, wirken depressiven Stimmungen entgegen und stärken das Immunsystem.
- **Kontakte und Verbundenheit pflegen:** Ein Gemeinschaftsgefühl trägt gerade in Krisenzeiten dazu bei, dass wir uns nicht alleine der Belastung ausgeliefert fühlen, sondern durch das Miteinander gestärkt werden. Mehr denn je verfügen wir heute über Möglichkeiten, trotz der räumlichen Isolation miteinander in Kontakt zu bleiben. Nutzen Sie kreativ die vorhandenen Medien, um Gespräche zu führen oder gemeinsam etwas zu erleben und beziehen Sie dabei insbesondere Allein-Lebende mit ein. So könnte ein „gemeinsames“ Abendessen via Skype, das parallele Schauen eines Films oder ein gemeinsames Brettspiel an zwei Orten Menschen verbinden.
- **Lachen ist gesund:** Auch wenn Sie jetzt denken: „Wir haben nichts zu lachen“, versuchen Sie es! Es gibt auch gute Nachrichten, und in den aktuell ungewohnten Alltagssituationen kommt es mitunter ungewollt zu skurrilen oder witzigen Szenen, die ruhig belächelt oder belacht werden dürfen.

*In Anlehnung an [https://institut-trauma-paedagogik.de/images/corona\\_institut-trauma-paedagogik-01.pdf](https://institut-trauma-paedagogik.de/images/corona_institut-trauma-paedagogik-01.pdf)*