

Umgang mit Stressreaktionen (z.B. unter Corona-Bedingungen)

Hilfen im Alltag für Eltern und Lehrkräfte

Die aktuelle Situation („Coronakrise“) fühlt sich für viele Menschen unsicher und bedrohlich an. Sorgen um die eigene Gesundheit oder das Wohlergehen geliebter Menschen, finanzielle Unsicherheit und wechselnde Corona-Maßnahmen in Schulen und anderen Betreuungseinrichtungen sind nur einige der Herausforderungen, denen sich Erwachsene und Kinder gerade stellen. Neben den alltäglichen Aufgaben kann dies zu erheblichem Stress und Ängsten führen.

Das folgende Material soll einen Leitfaden für den Umgang mit Stressreaktionen allgemein darstellen.

Was ist Stress eigentlich?

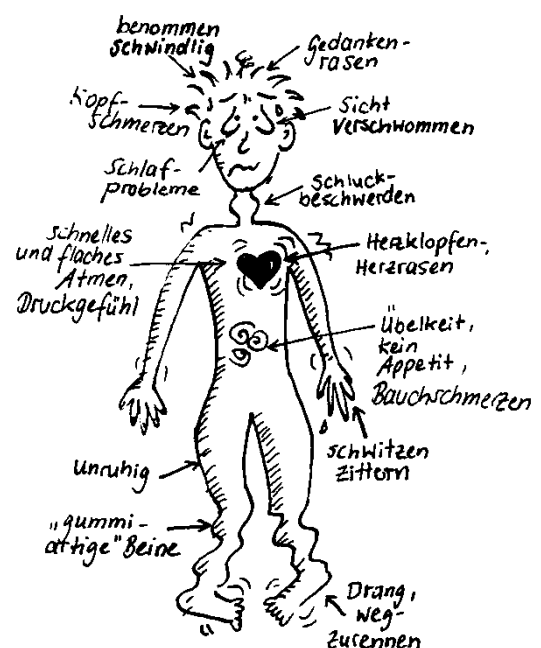
Stress ist zunächst eine ganz normale Reaktion des Körpers auf Reize und Situationen aus der Umgebung. So könnte eine Stressreaktion aussehen:

Sie dürfen die Reaktionen, die Sie selbst von sich kennen, in der Abbildung farbig markieren und weitere, nicht Abgebildete, einzeichnen. Überlegen Sie einmal, welche Situationen und Reize diese Empfindungen bei Ihnen auslösen.

Dies soll Ihnen dabei helfen, Situationen zu erkennen, um sie dann gezielt bewältigen zu können.

Wie kann ich allgemein mit Stress und Ängsten umgehen?

- **Alltagsroutinen:** Feste Routinen (z.B. feste Schlaf- und Wachzeiten, Arbeitszeiten, Pausen, Mahlzeiten) führen in ungewissen Zeiten zu mehr erlebter Sicherheit und können dadurch eine Entlastung darstellen.
- **Festes Abendritual:** Ein Abendritual kann beim bewussten Abschalten und der Vorbereitung auf einen guten Schlaf helfen. Integrieren Sie Dinge, die Sie zur Ruhe kommen lassen (z.B. baden, lesen, 3 Dinge aufzählen, für die Sie dankbar sind).
- **Analyse der Stressoren:** Welche Situationen und Gedanken belasten Sie im Moment? In Bezug auf die Corona-Situation kann Information Sicherheit schaffen (z.B. über das Robert-Koch-Institut www.rki.de, das Bundesgesundheitsministerium www.bundesgesundheitsministerium.de oder die Lage in Sachsen www.sachsen.de). Achtung: Informieren Sie sich in Maßen und wählen Sie bewusst auch andere Gesprächsthemen, um Ängste nicht unnötig bei sich und anderen zu verstärken.
- **Medienpause:** Legen Sie Zeiten fest, in denen Sie alle internetfähigen Geräte zur Seite legen. Die ständige Flut an Nachrichten und die Erreichbarkeit können Unruhe und Nervosität verursachen. Suchen Sie sich analoge Aktivitäten (z.B. spazieren gehen, kochen, malen, Brettspiele).
- **Selbstfürsorge:** Achten Sie auf ausreichend Schlaf (individuell 7-10h), eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und genügend Pausen im Alltag.
- **Zeitmanagement:** Wenn Sie häufig Stress empfinden, weil im Alltag zu wenig Zeit zur Verfügung zu stehen scheint, kann die ALPEN-Methode helfen: Aufgaben und



Termine notieren, Länge schätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen über Prioritäten, Nachkontrolle (Hat der Plan funktioniert?)

- **Abgrenzen/Nein sagen:** Wenn Sie merken, dass Sie mehr Zeit für sich oder die Familie benötigen, dann überlegen Sie, wo Sie häufiger „Nein“ sagen könnten.
- **Kraftquellen (Ressourcen) finden und aktivieren:**
 - Entspannung: Vielleicht kennen Sie schon verschiedene Entspannungsverfahren oder probieren einmal neue aus (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Yoga).
 - Interessen und Hobbys: Was macht Ihnen Freude? Ein Hobby kann ebenfalls Stressabbau und eine gute Ablenkung von Sorgen und Ängsten darstellen. Vor allem ein kreatives Hobby (malen, basteln, bauen) fördert Stressabbau.
 - Freunde, Nachbarn, Familie: Suchen Sie Kontakt zu Menschen, die Ihnen guttun und mit denen Sie sich austauschen können.
 - Natur: Gehen Sie so oft es geht in die Natur (z.B. Park, Wald).
 - Positive Erinnerungen: Suchen Sie in Gedanken bewusst Situationen auf, mit denen Sie positive Gefühle verbinden. Ein Fotoalbum, Videos oder ein Gespräch über die Ereignisse können dabei helfen.
 - Humor: Lachen ist ein wirksames Mittel gegen Stress. Humor kann trainiert werden, z.B. können Sie sich zu unangenehmen Dingen komische Sequenzen ausdenken, den Mund zu einem Grinsen verziehen oder ein Humortagebuch anlegen, in dem Sie witzige Situationen und Erfolgserlebnisse notieren.
 - Genuss mit allen Sinnen: Die Wahrnehmung mit allen Sinnen fördert das im Hier-und-Jetzt-Sein. Wenn Sie sich gestresst fühlen, dann hören Sie z.B. bewusst Musik, essen und schmecken bewusst, fühlen verschiedene Oberflächen, riechen Ihren Lieblingsduft oder betrachten Ihre Umgebung bewusst. Sinnesübungen lassen sich zu jeder Zeit an jedem Ort durchführen.
 - Realitätscheck/Akzeptanz: Akzeptieren Sie die Stressreaktion (z.B. Herzklopfen) als etwas Normales. Außer, dass es sich unangenehm anfühlt, wird Ihnen nichts passieren. Bleiben Sie ruhig und erinnern Sie sich daran, dass Ihr Körper sich auch wieder beruhigen wird.

Was kann ich in der Stresssituation kurzfristig tun?

- bis 10 zählen,
- bewusst atmen: einatmen, ausatmen, Atemzüge verlängern,
- Fäuste ballen und nach 5 sec. wieder lösen, beliebig oft wiederholen,
- Bewegung (spazieren gehen, Sport),
- Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken (z.B. Gegenstand in der Umgebung),
- Positive Selbstbotschaften (z.B. „Bleib ruhig!“, „Ich kann das.“),
- Gedanken-Stopp: stoppen Sie Grübeln, indem Sie sich in Gedanken ein rotes Stoppschild vorstellen und laut oder in Gedanken STOPP sagen. Lenken Sie sich jetzt bewusst ab (z.B. Aktivität).

Was tun, wenn ich mich trotz vieler Selbsthilfemaßnahmen dauerhaft gestresst fühle?

In diesem Fall sollten Sie sich an eine oder mehrere dieser Ansprechpartner wenden:

- Hausarzt (ggf. Weiterüberweisung zu einem Facharzt),
- psychosoziale Beratungsstelle in Ihrer Nähe,
- psychologischer Psychotherapeut.