

So vermeiden Sie einen Lagerkoller

Arbeit und Unterricht zu Hause – Alltag während **Coronakrise** ist eine Herausforderung

REINBEK :: Für viele Menschen ist der normale Alltag derzeit außer Kraft gesetzt. Sie arbeiten von zu Hause, betreuen ihre Kinder und versuchen Eltern und ältere Verwandte daran zu hindern, sich mit anderen zu treffen. Andere müssen in Quarantäne in den eigenen vier Wänden bleiben. Liebe Gewohnheiten müssen wegfallen. Enkel dürfen ihre Großeltern nicht besuchen, und diese dürfen nicht mehr auf die Kleinen aufpassen. Viele fühlen sich isoliert, die Belastungen nehmen zu.

In Familien und zwischen Paaren kommt durch die Enge mehr Streit auf. Bei manchen liegen die Nerven blank. Kinder langweilen sich, Ältere fühlen sich einsam. Was kann helfen, den Alltag unter dem Vorzeichen Corona zu meistern? Tipps gibt die Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit.

„Wichtig ist vor allem, dem Alltag eine Struktur zu geben“, sagt Gisa Poltrock, Leiterin des Zentrums. Unter dessen Dach sind an der Scholtzstraße in Reinbek mehrere Beratungen vereint: die Erziehungs- und Familienberatung, die Frauen- und Mädchenberatung, die Sozialpsychiatrische Beratung und Betreuung, dazu die Schwangerenkonfliktberatung sowie die Sucht- und Drogenberatung.

Derzeit beraten die Mitarbeiter nur telefonisch. „Wir versuchen, den Menschen auf unkonventionelle Weise zur Seite zu stehen“, sagt die Diplom-Psychologin. „Per Skype können wir leider noch nicht beraten. Hält die Krise länger an, kommen wir da noch hin.“ Sie emp-

fehlt: „Versuchen Sie, einen Tagesrhythmus beizubehalten. Verabreden Sie eine gemeinsame Zeit zum Aufstehen und essen Sie zusammen.“ Für kleine Kinder seien auch Zubettgeh-Rituale wichtig: Vorlesen, reden und kuscheln geben den Kleinen Sicherheit.

Auch Senioren sollten sich überlegen, was ihren Tag neu strukturieren kann, wenn der tägliche Spaziergang zum Friedhof oder das Treffen mit den Nachbarn im Café ausfallen muss: vielleicht jeden Tag ein Anruf bei einem anderen Verwandten oder Freund? Oder ist dies der richtige Zeitpunkt, sich mit der telefonischen Hilfe von Kindern oder Enkeln ein Konto zum Skypen zuzulegen, damit man den Gesprächspartner beim Telefonieren auch sehen kann?

Auch Ziele und Pläne können bei Laune halten. „Das können durchaus Dinge sein, die man schon ewig vor sich her schiebt“, sagt Gisa Poltrock. „Endlich den Pullover fertig stricken, die Fotos von den vergangenen Urlauben in ein Album kleben, die Schmutzdecke aufräumen oder die Steuererklärung in Angriff nehmen. Denn hinterher fühlt man sich richtig gut.“



Psychotherapeutin Gisa Poltrock ist Leiterin des Beratungszentrums Südstormarn.

FOTO: SVS

Es lohnt sich, sich zu erinnern, was Spaß macht: malen, basteln oder auch musizieren. Langeweile könne eine Chance sein, um Kreativität freizusetzen oder neue Interessen zu entdecken. „Langeweile ist das Tor zur Fantasie“, sagt Poltrock. Kontraproduktiv sei es hingegen, sich nur durch das Fernsehprogramm zu zappen oder im Internet an den steigenden Zahlen der Coronafälle kleben zu bleiben. „Am besten ist es, den Medienkonsum zu dosieren und höchstens zweimal am Tag Nachrichten zu schauen.“ Mit Kindern sei es sinnvoll, Absprachen zum Thema Medienkonsum zu treffen. Verschiedene Kanäle bieten auch die Chance, neue Bildungsangebote zu entdecken.

Streit und Ängste bleiben nicht aus. Wichtig ist es, Ruhe zu bewahren. „Es ist nichts verkehrt daran, unterschiedliche Dinge zu wollen“, betont Poltrock. Falls Konflikte zu eskalieren drohen, sich zunehmende Wut und Hilflosigkeit breit macht, rät sie, sich an die Familienberatungsstelle zu wenden. Ängste sollte man in der Beziehung und im Freundeskreis ansprechen.

Während der Coronakrise hat das Beratungszentrum seine telefonischen Sprechzeiten ausgeweitet. Es ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr sowie auch sonnabends und sonntags von 12 bis 15 Uhr unter Tel. 040/72 73 84 50 zu erreichen. Per E-Mail ist der Verein unter g.buchholz@svs-stormarn.de oder bz@svs-stormarn.de zu kontaktieren. Im Notfall solle man sich nicht scheuen, unter 110 die Polizei zu rufen. st