



## Teil 7 der Serie:

# Corona und Psyche – Tipps gegen den Corona-Blues

**C**orona verlangsamt unser Leben. Niemals zuvor waren wir gezwungen, so viel Zeit mit uns selbst und unserer sozialen Kontakte einzuschränken. Selbst im Arbeitsleben sind die Kontakte stark beschnitten. Pausen sollen alleine verbracht werden, wir müssen Abstand halten, zu Hause oder im Homeoffice bleiben. Das fällt vielen Menschen nicht leicht. Frust und Einsamkeit machen sich unter der sozialen Isolation breit.

Wir haben Herrn Dr. Heilmann, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen dazu befragt, wie man in diesen Zeiten psychisch gesund bleibt und was man gegen den Corona-Koller unternehmen kann.

**?** Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen scheinen kein Ende zu nehmen. Herr Dr. Heilmann wie können wir damit umgehen?

Insbesondere die Unsicherheit, wann die für viele Menschen belastende Corona-Pandemie vorbei ist, schafft eine gewisse Perspektivlosigkeit. Mit der nagenden Unsicherheit, wann es denn endlich vorbei sein wird, können wir nicht so gut umgehen. Besonders Menschen mit psychischen Erkrankungen sind noch härter von Krisensituationen betroffen. Viele psychisch Erkrankte fürchten das Aufsuchen der Kliniken, da die Besuchskontakte fehlen aber auch aus Angst, sich mit Corona zu infizieren.

Den Betroffenen empfehle ich, dass sie durchaus die Kliniken aufsuchen sollten, damit früh psychiatrisch geholfen werden kann. Zudem sind in der Psychiatrie im AMEOS Klinikum St. Josef Oberhausen seit Jahresbeginn keine Corona-Fälle zu verzeichnen und es finden regelmäßig Testungen statt.

Krisen können aber auch ungeahnte Potenziale freisetzen.

**?** Wie das?

In manchen Fällen kann eine ernsthafte Krise dazu führen, dass man



Dem Corona-Blues mit Kreativität begegnen

plötzlich anders über seine Situation denkt und diese als Chance begreift, sich gefordert fühlt; man wird aus seiner Lethargie geholt, ist motiviert sich auch für andere zu engagieren. Seit Beginn der Corona-Pandemie sind einige Hilfsinitiativen gegründet worden, Alltagsmasken genäht, Bilder für Bewohner\*innen von Pflegeeinrichtungen gemalt und Einkäufe für Nachbarn getätigt worden, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Familie und Nachbarschaft rückt in Krisenzeiten zusammen. Man sorgt sich umeinander. In der Krise liegt also möglicherweise auch ein sozialer Gewinn für unser Zusammenleben.

**?** Dennoch sind die Einschränkungen schwer zu ertragen...

Natürlich, sie bedeuten eine große Belastung. Auch deswegen finde ich es gut, dass wir weiterhin spazieren gehen, Enten füttern, Drachen steigen lassen, Rad fahren oder joggen dürfen – gegen Anspannung ist das eine gute Strategie; man hat das Gefühl, ein Stück seiner Autonomie

zurückzugewinnen und nicht gänzlich fremdbestimmt zu sein.

**?** Was sind Ihre Tipps gegen den Corona-Blues?

Ich rate dazu, sich bewusst abzulenken und kleine tägliche Rituale einzuführen: die Tageszeitung zu lesen, sich etwas zu kochen, dabei den Tisch schön zu decken, alte Hobbys wiederzuentdecken wie malen, basteln, stricken, Musik machen oder eine neue Sprache zu lernen. Puzzle und Gesellschaftsspiele erleben gerade eine Renaissance, denn Spielen ist ein gutes Therapiemittel gegen die Langeweile.

Viele Menschen nutzen diese Zeit auch, um ihre Wohnung zu renovieren oder aufzuräumen. Das schafft nicht nur Platz, sondern räumt auch die Seele auf. Auch der Sport in den eigenen vier Wänden ist wieder im Trend. So kann man sich mit dem eigenen Hometrainer, Hanteln aber auch Yoga oder Gymnastik zu Hause fithalten.

Jetzt ist auch genau die richtige Zeit die alten Schmöker, die in den Re-

galen verstauben, endlich zu lesen. Ob es nun ein Film, ein Buch oder ein Hörbuch ist. Wir alle mögen gute Geschichten. Das Eintauchen in fremde Welten lenkt uns ab, man ist mittendrin und fiebert mit. Das Schicksal der Protagonisten wird zu unserem eigenen und wir vergessen für den Moment unsere eigenen Belange.

**?** Was tun gegen Panikmache?

Corona bestimmt die Medien. Aus den seriösen Berichterstattungen ziehen wir ja auch einen informativen Nutzen. Ich rate, sich diesbezüglich auf die renommierten Nachrichtensender oder wissenschaftlich fundierte Internetseiten zu beschränken. Ein gesunder Respekt und Furcht vor Corona mit den sich daraus ergebenden Schutzmaßnahmen ist sinnvoll, jedoch ist eine „Schockstarre“ zu vermeiden. Ein geregelter Tagesablauf hilft, die Pandemie seelisch zu überstehen.

**?** Sie meinen also morgens so tun als würde man zu Arbeit gehen?

Genau, wichtig ist es, jetzt eine gewisse Normalität beizubehalten. Ob im Homeoffice in Kurzarbeit oder als Rentner\*in allein zu Hause! Aufstehen, duschen, anziehen und sich selbst das Signal geben: Ich starte jetzt! Konkrete Zeiten für Tätigkeiten festlegen und dem Tag Struktur verleihen. Ebenso alle Möglichkeiten nutzen, so das Gefühl der Einsamkeit abzuschwächen. Mittlerweile kann man sich mit Freunden zum gemeinsamen Streamen verabreden oder sich online über Videokonferenzen treffen. Es hilft aber auch, einfach nur zu telefonieren oder ganz klassisch einen Brief oder eine Postkarte zu schreiben.

**?** Und was machen wir mit all dem Frust und den bedrückenden Gefühlen?

Wir sitzen jetzt alle zusammen oder allein zu Hause, versuchen etwas Sinnvolles mit unserer Zeit anzufangen und die Pandemie so gut wie möglich zu überstehen. Wir wissen nicht wie lange es noch dauert. Aber wir wissen, dass wir eine einzigartige Ausnahmesituation erleben, die sich auch noch auf die nächsten Jahre auswirken wird. Nicht zu vergessen: die Impfkationen sind angelaufen. Das bedeutet, dass auch etwas Positives zur Bekämpfung der Pandemie passiert. Wir alle können also etwas aktiv gegen Corona tun. Ich empfehle daher jedem, sich impfen zu lassen.

Um unsere Gefühle und Erlebnisse in dieser besonderen Zeit zu verarbeiten, können wir sie bspw. aufschreiben oder digital verewigen. Ich persönlich finde das großartig, denn dieses „Tagebuch“ wird ein unvergleichliches Dokument gelebter Zeitgeschichte sein. Und irgend-



Dr. Martin Heilmann

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

wann holen wir es wieder aus der Schublade und erzählen unseren Kindern, Enkeln oder Anderen von dieser außergewöhnlichen Zeit mit all ihren Grotesken wie der Knappheit an Klopapier, Nudeln und Hefe. Über die skurrilen Bilder und Karikaturen diesbezüglich muss ich heute noch lachen.

**?** Wir sollten unseren Humor also nicht verlieren?

Auf keinen Fall. Lachen gilt ja bekanntlich als die beste Medizin. Was ich meine ist: Humor schafft Abstand und hilft uns der Unzulänglichkeit des Lebens, den alltäglichen Missgeschicken und der Absurdität menschlichen Verhaltens mit heiterer Gelassenheit entgegenzutreten. Lachen verbindet und lässt uns lebendig fühlen. Trotzdem sollten wir gegen Corona natürlich auf Hygiene- und Abstandsregeln, den Impfstoff sowie seriöse Informationen setzen.

## Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Chefarzt Dr. Martin Heilmann

Mülheimer Str. 83 · 46045 Oberhausen

Telefon: 0208 837-4401 · E-Mail: [psychiatrie.stj@ob.ameos.de](mailto:psychiatrie.stj@ob.ameos.de)

Psychiatrische Institutsambulanz: Telefon 0208 837-4380

Weitere Informationen: [www.ameos.de/oberhausen](http://www.ameos.de/oberhausen)

AMEOS Einrichtungen Oberhausen

# Wir für Euch in Oberhausen!

