

## Angst vor Corona - Wie können sich Erwachsene helfen?

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

*Angst* ist eines unserer Grundgefühle und hat eine sehr wichtige Funktion. Sie führt normalerweise zu einem Vermeidungs- oder Fluchtreflex, der uns aktiv hilft, auf uns aufzupassen. Sie unterstützt uns dabei, uns nicht in (potentiell) gefährliche Situationen zu begeben und weist auf mögliche Gefahren hin.

Alles, was fremd oder schwer einzuschätzen ist, kann uns sorgen oder sogar ängstigen. Die Sorge davor, zu erkranken, ist eine ganz natürliche Reaktion auf einen Virus, den wir noch nicht kennen und der sich schnell verbreitet.

Sie können Ihre Kinder nur dann gut durch die „Corona-Krise“ begleiten, wenn es auch Ihnen selbst gut geht und Sie nicht besorgt oder verängstigt wirken. Wenn es um die elterliche Gefühlslage geht, haben Kinder ganz feine Antennen – so reagieren sie auf Gefühle aufmerksam und sensibel.

### Maßnahmen gegen Ängste und große Sorgen:

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum und halten Sie sich von Panikmachern fern!**  
Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen (z.B.: 1x/Tag ZIB ansehen). Nehmen Sie bewusst „Themen-Auszeiten“ und setzen Sie Grenzen zu massenweise kursierenden Meldungen aus sozialen Medien. (Links zu seriösen Informationsquellen siehe unten).
- **Überprüfung Sie Ihre Angst durch einen Faktencheck!**  
Gehöre ich zu einer Risikogruppe? Was wird von offizieller Seite konkret empfohlen? Was kann jemandem wie mir nach aktuellem Wissensstand schlimmstenfalls passieren? Was kann ich konkret tun, um mich zu schützen? So ein Faktencheck gibt Orientierung und beruhigt die meisten Menschen. Sie wissen, was in ihrem individuellen Fall zu tun ist, was Sicherheit gibt.  
(Gesundheitsnummer: 1450)
- **Bleiben Sie handlungsfähig und aktiv!**  
Vertrauen Sie auf die Empfehlungen des Gesundheitsministeriums und halten Sie sich an die Vorgaben (z.B. Zuhause bleiben, Abstand einhalten, Atemhygiene, regelmäßiges Händewaschen, ...). Diese einfachen Möglichkeiten vermindern das Erkrankungsrisiko. Mehr gibt es momentan oftmals nicht zu tun und das Gefühl des „Untätig sein“ kann uns schwerfallen.

- **Fokussieren Sie sich auf Positives und denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!**

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit erwachsenen Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte (z.B. Erfolge, Erinnerungen, Erlebtes zu Hause, ...). Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation (der Covid-19-Ausbruch wird unweigerlich vorübergehen!) ausführen möchten.

- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber!**

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen (z.B. Aufschreiben, Malen, Erzählen). Sollten Sie sich sehr große Sorgen machen oder Ängste entwickeln, ist es wichtig, über diese Emotionen und Wahrnehmungen mit erwachsenen, unterstützenden Bezugspersonen zu reden und nicht vor oder mit Ihrem Kind. Sollten Sie keine AnsprechpartnerIn im persönlichen Umfeld haben, können Sie sich an professionelle Stellen (siehe unten) wenden.

- **Begrenzen Sie das Grübeln!**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht und man schwer aus dem Gedankenkarussell aussteigen kann. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sobald Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz Anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, telefonieren, lesen oder rätseln beispielsweise gerne.

- **Nehmen Sie sich Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu erholen.**

Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Entspannungsübungen reduzieren Ängste und beruhigen sowohl Körper als auch Geist. Viele Möglichkeiten und Angebote finden sich dazu auch im Internet. (z.B. Yoga, Fantasiereisen, Atemübungen, Podcasts, Meditation, ...)

- **Stärken Sie das Gemeinschaftsgefühl!**

Nehmen Sie an Online-Kursen / Angeboten (z.B. Yoga-Stunden, Virtuelle Museumsbesuche,... Infos z.B. [www.orf.at/kulturjetzt/](http://www.orf.at/kulturjetzt/)) oder sozialen Gemeinschaftsprojekten (z.B.: Balkonkonzerte veranstalten oder Applaudieren um 18 Uhr als Dankeschön für die Gesundheitsberufe, Nachbarschaftsprojekte) teil. Das Gemeinschaftsgefühl nimmt in dieser Zeit einen wichtigen Platz ein, teilt Ängste und es spendet Trost zu wissen, dass alle irgendwie betroffen sind.

### Allgemeine praktische Tipps:

- Halten Sie eine Tagesstruktur ein.
- Planen Sie Ihren Tag möglichst genau.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.
- Bewegen Sie sich.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie.

### Seriöse Informationsquellen:

- [www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/](http://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/)
- [www.orf.at/corona/](http://www.orf.at/corona/)
- [www.orf.at/kulturjetzt/](http://www.orf.at/kulturjetzt/)

### Wo kann ich mir professionelle Hilfe holen?

Sie sind nicht alleine mit der aktuellen Situation. Wenn Sie das Gefühl bekommen, Ihre Ängste und Sorgen alleine nicht mehr tragen zu können oder damit in Beziehung stehende Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Nervosität, Panikgefühle, depressive Gedanken, ...) zu entwickeln, können Sie sich bei folgenden Einrichtungen (kostenlos und anonym) jederzeit melden:

- Krisenhotline des PSD Wien: 01 31 330
- TelefonSeelsorge: 142
- Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555
- Psychologische Online-Beratung: [www.instahelp.me/at/](http://www.instahelp.me/at/)
- Psychotherapeutische Erstberatungs- und Info-Hotline für seelische Gesundheit: [www.voep.at/schnelle-hilfe/](http://www.voep.at/schnelle-hilfe/)

**Ebenso sind die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!**

---

#### Quellen:

- [https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF)
- <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus-was-man-gegen-die-angst-tun-kann-16683295.html>
- <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/service/angst-coronavirus-tipps-therapie-birgit-salewski-100.html>