

sicher. geborgen. frei

Corona und soziale Isolation?

Was macht Soziale Isolation mit Menschen?

Soziale Isolation kann krank machen, aber...

- im Falle von der Corona-Auszeit: **Raus aus Drama! Nicht noch schlimmer machen, als es ist. Es geht jetzt um eine spezifische Zeitspanne.** Wir sind nicht geübt, unsere Freiheit eingeschränkt zu haben.
- **Erstmal kann es Stress machen, weil wir nicht mehr so leben können, wie wir wollen. Wir haben normalerweise viele soziale Kontakte, das geht jetzt nicht... Diese Einschränkung macht ein Gefühl von Ohnmacht, Unsicherheit und Desorientierung.**

Die Tage fühlen sich länger an, wir sind auf uns selber geworfen. Wir müssen mit uns zurechtkommen. Das ist anstrengend in einer Zeit, in der es viel um Außenorientierung geht. Üblicherweise machen wir machen viel, wir treffen Freunde, veranstalten events, tauschen uns aus, gehen in Cafés, etc. Das Leben jetzt ähnelt mehr dem Leben von vor 100 Jahren...Langeweile taucht wieder auf, die Decke fällt uns auf den Kopf. Trotz Medien....

- **Alles zusammen kann ein** Gefühl von Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht auslösen, was im Extremfall einer traumatischen Situation mit deren Folgen ähnelt. Also das Gefühl von Gefahr und Bedrohung. Unser Gehirn agiert wie ein Steinzeit-Gehirn ... aber: wir sind nicht hilflos!! UND ES DAUERT NICHT ENDLOS. Unsere Einschränkungen sind nicht freiwillig, aber wir machen es **auch** mit, damit wir alle zusammen diese Situation gut überstehen...
- **Soziale Isolierung ist ein Gefühl.** Es gibt objektiv soziale Isolierung, das Leid entsteht aber in der subjektiven Wahrnehmung, vergleichbar dem Gefühl der Einsamkeit: unter vielen kann man sich einsam und sozial isoliert fühlen und gleichzeitig können sich Menschen auch alleine gut fühlen. So gibt es Menschen, die diese Zeit als Auszeit betrachten, da sie sonst extrem busy sind. Sie erledigen jetzt alles, zu dem sonst die Zeit fehlt. Und nutzen auch in dieser Zeit die Krise als eine Chance, das Beste daraus zu machen. Und dann gibt es die Menschen, die jetzt, aber auch sonst sozial isoliert sind:

Welche Menschen sind besonders gefährdet, in ein tiefes Loch zu fallen?

Die, die es auch sonst sind:

- Alleinerziehende, Alte Menschen, Behinderte, uvm. ... Für manche von ihnen wird es leider noch schlimmer.
- Menschen mit einer spezifischen **Eigenschaftsstruktur**: Viel-Grübler, Pessimisten beamen sich in eine vorgestellte schlimme Zukunft, die in ihrem Kopf existiert. Und malen sich das Schlimmste aus...
- **Extrovertierte**, die über den Kontakt mit anderen leben und sich gut fühlen und gar nichts mit sich alleine anfangen können
- Menschen gänzlich **ohne Medienzugang**, die wenig Ressourcen besitzen, also wenig kreativ sind, wenig lösungsorientiert, wenig handlungsorientiert...
- Diejenigen, die sich **sonst auch einsam** und nicht verbunden fühlen. Das hat mit deren eigener Geschichte zu tun. Die, die sich sonst nicht isoliert fühlen, können auch jetzt überwiegend mit dieser Situation umgehen
- Die, die ein extrem negatives Selbstbild und deshalb schon unter normalen Umständen keine Kontakte finden und alle Misserfolge auf sich selbst attribuieren

Was kann man als Betroffener tun, wie kann man sich selber helfen?

- **Das Denken verändern:**
- Nichts schlimmer machen, als es ist. Keine Super-Gau-Szenarien im Kopf wie: „*das hört nie mehr auf*“...
- Die Feststellung: Ich bin nicht hilflos und die soziale Isolation ist hilfreich für alle und nicht von Dauer
- da hilft es, das Gefühl von Passivität und Hilflosigkeit aktiv zu verwandeln in eine Aktivität und positives Denken: „*ich entscheide, dass es so für alle und mich besser auch ist*“, „*es ist für alle schwer, aber wird vorbeigehen*“ - eine ressourcenorientierte Sicht
- **Struktur** im Alltag festlegen: Pflichtaufgaben, schöne Aufgaben, Bewegung, weil alles auch ein Gefühl gibt von: „*ich habe etwas geschafft*“. Das schüttet Dopamin aus, ein Hormon, dass uns ein gutes Gefühl vermittelt
- **Medien** sind hilfreich, wenn sie der Kommunikation dienen (per Chat, Video, Whatsapp etc.)
 - Auch per skype oder ähnliche Kanäle, um in Kontakt zu bleiben
 - Ablenkung, Spass und Input in die eigenen vier Wände holen
- **TUN:**
- nach draußen gehen
- Natur nutzen
- Kreativität: vieles ist lernbar auf youtube, z. B. habe ich angefangen, Klavier zu üben oder auch mit einer Spanisch-App zu lernen, anstatt zu dem Spanisch-Kurs, der nicht stattfinden kann, zu gehen
- Neue Hobbies ausprobieren: handwerken, nähen, malen, etc.
- Achtsamkeit und Meditationen, sich um sich kümmern lernen und ins Jetzt kommen, im Netz vielfach lernbar
- Workout zu Hause mit Videos, youtube, etc.
- alles, was sonst nicht zu schaffen ist, endlich: Fotos einkleben, Garten, entrümpeln, etc. angehen
- Gefordert sind ein veränderter Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- Durchhaltevermögen und Geduld
- aus der Krise lernen

Wie können die Jüngeren, die nicht so sehr gefährdet sind, in ein solches Loch zu fallen, den anderen helfen?

- Hilfe und Kontakt anbieten, so wie es erlaubt ist
- Wenn Sie persönlich solche Menschen kennen, können sie per allen **Medien**, die es gibt, Kontakt aufnehmen, mit ihnen reden, vor allem auch einfach Schönes erzählen
- Sie könnten die anderen **erinnern**, was es in deren Leben Schönes gab und gibt (z. B. statt lange zu grübeln, was jetzt alles nicht geht, Fotoalben oder Fotos per App anschauen oder in alten Erinnerungen schwelgen, was alles schon Schönes erlebt war und auch wiederkommt)
Beispiel: es ist schade um eine Reise jetzt. Da kann man drüber grübeln, das macht schlechte Stimmung oder aber stattdessen: das Fotoalbum nehmen „*was hab ich alles schon gesehen und erlebt*“, das macht gute Stimmung)
- Wenn Menschen sich **draußen** begegnet, wäre es schön, sich zu grüßen, anzulächeln, also ein Mindestmaß an Kontaktaufnahme. Weil das ja jetzt schon viel ist... löst es im Gehirn ein Gefühl von Gesehen-Werden und Sicherheit aus
- Teilnehmen lassen am Leben, Fotos schicken, erzählen, etc.
- Hund ausleihen....

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund, *Ihre Gaby Wingerter-Wolters*