



TIPPS & TRICKS IN DER CORONA-KRISE



Einleitung Nützliche Informationen und Fakten	S. 2-3
Der Mensch ist ein Gewohnheitstier Wie ich meinen neuen Tagesablauf strukturiert gestalte!	S. 4
Katharsis: Das Ventil, das mir hilft! Sport, Entspannung und Medien	S. 5-9
Wenn Corona auf die Psyche schlägt Angst, Depression und Suizidalität	S. 10-12
Eltern-Abteilung Familiengerechtes Corona-Material und Anlaufstellen	S. 13-14
Kids-Abteilung Basteln, Malen und Spielen gegen Langeweile	S. 15-16
Sonstiges Spenden- und Ideenauf Ruf, Danksagung	S. 17

Einleitung

Die gegenwärtige Corona-Situation stellt viele von uns vor neue Herausforderungen. Das alltägliche Leben kann nicht mehr so stattfinden, wie wir es gewohnt sind. Sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen, fällt manchmal schwer. Aus diesem Grund möchten wir hier eine Übersicht bereitstellen, was helfen kann, die derzeitige Situation besser zu überstehen und vielleicht sogar einen Gewinn aus ihr zu ziehen.

Die vorgestellten Angebote erstrecken sich von nützlichen Telefonnummern und Internetseiten über praktische Tipps und Tricks im Alltag bis hin zu Anlaufstellen, wenn die Herausforderung doch mal zu groß erscheint.

Hinweis: Die Sammlung von Links, Videos, Tipps und Tricks etc. ist subjektiv. Wir, die Kolleginnen und Kollegen des Fachbereichs Beratungsdienste der GfS (Psychologischer Beratungsdienst, Beratungsstelle Stieghorst, Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide), haben die aufgeführten Ratschläge aus unseren eigenen Erfahrungen zusammengestellt. Sie dienen also vorrangig als Orientierung und Hilfestellung, um eigene Ideen zu entwickeln und zu verfolgen!

<p>Nachrichten direkt von der WHO</p> <p>Informationen direkt von der Quelle gibt es bei der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO). Hier finden Sie täglich neue Meldungen, Statistiken und Hygienehinweise.</p> <p>http://www.euro.who.int/de/home/sections/news/news?root_node_selectio n=40792</p>	
<p>Corona-Podcasts: Das Koryphäentrio im Überblick</p> <p>Das neuartige Coronavirus breitet sich in Europa aus. Viele Menschen wollen mit sachlichen Informationen darüber informiert werden. NDR Info befragt dazu täglich Professor Christian Drosten, den Leiter der Virologie an der Berliner Charité. Hier finden Sie alle Folgen zum Nachlesen und Nachhören.</p> <p>https://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht, podcastcoronavirus134.html</p>	

Eine zweite Meinung ist immer gut in gesundheitlichen Angelegenheiten. Hören Sie doch mal, was **Lungenfacharzt Esser** im WDR auf seinem Podcast berichtet.

<https://www.ardaudiothek.de/coronavirus-doc-esser-klaert-auf/72578238>

Das berühmte Corona-Trio wird außerdem vom **Virologen Heinz-Wilhelm Alexander Kekulé** des Universitätsklinikums Halle ergänzt. Auch hier lohnt sich ein Abgleich der Fakten im MDR-Podcast.

<https://www.mdr.de/nachrichten/podcast/kekule-corona/index.html>

WDR[®]

mdr

Robert-Koch-Institut: Live-Deutschlandkarte

Wie breitet sich das Virus in deiner Region aus? Verfolgen Sie das Geschehen live mit Hilfe des RKI auf Bundes- und Landkreisebene.



<https://experience.arcgis.com/experience/478220a4c454480e823b17327b2bf1d4>

ROBERT KOCH INSTITUT



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Wie Sie Ihren neuen Tagesablauf strukturiert gestalten können!




Im ganzen Land sind die Schulen geschlossen. Musikstunden, Sporttrainings und alle organisierten Freizeitaktivitäten sind abgesagt. Für Familien fällt die gewohnte Alltagsstruktur auf einen Schlag weg. Bei Kindern und Eltern sorgt das für Verunsicherung. Hier sind Anlaufpunkte und Tipps, um den Tagesablauf zu Hause zu planen.

<p>Ideen zur Gestaltung des Alltags in Familien</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufgabenplan für die Schule festlegen• Zeitfenster für den Medienkonsum bestimmen• Momente für das gemeinsame Spiel einplanen• Zeiträume definieren, um sich selbstständig in der Wohnung oder im Freien zu beschäftigen• Gemeinsam kochen und aufräumen• Gemeinsam die Mahlzeiten einnehmen• Weiteres siehe Link <p>https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie/corona-familien-alltag</p>	
<p>Der Psychotherapeut C. Lüdke empfiehlt im hr-Interview einen ganz konkreten Tagesplan für Kinder. Ihnen solle bewusst sein, dass dies keine Ferienzeit sei. Er gibt folgenden Vorschlag:</p> <ul style="list-style-type: none">• 8-9 Uhr: Morgenhygiene und Frühstück• 9-10 Uhr: Ein Spaziergang oder Sporteinheiten daheim• 10-11 Uhr: Erste Lernzeit (ohne elektronische Medien)• 11-12: Spiel- bzw. Kreativzeit zum Musik machen, Malen, Puzzlen, oder auch beim Kochen helfen etc.• 12 Uhr: Mittagsessen• 13-14:30: Entspannung• 14:30-16 Uhr: Zweite Lerneinheit (mit elektronischen Medien)• 16-17:30 Uhr: Outdoor-Aktivitäten (Spazieren, Laufen, Fahrradfahren, in der Sonne brutzeln)• 17:30 Uhr Abendessen• 18 Uhr Fernsehzeit <p>(Quelle: Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche) https://www.hr3.de/themen/trotz-corona-so-kann-ein-tagesablauf-fuer-kinder-aussehen,tagesablauf-kinder-corona-100.html</p>	

Katharsis: Das Ventil, das mir hilft!

Aristoteles prägte einst den Begriff der Katharsis: Wenn man wütend oder frustriert ist, soll man die Aggression an einem Boxsack auslassen. Diese Theorie ist aus aktueller wissenschaftlicher Sicht sehr umstritten. Anregungen, was Ihnen als Ventil helfen kann, um einen Umgang mit den unterschiedlichsten Gefühlen zu finden, zeigen wir Ihnen hier!

Sport

<p>Laufen: Die schönsten Strecken in Bielefeld und Umgebung</p> <p>Für Kurz- und Langstreckenmotivierte in Bielefeld und Umgebung finden Sie hier eine Übersicht vorgeschlagener Laufstrecken.</p> <p>https://www.fitforfun.de/sport/laufen/laufstrecken-guide/bielefeld</p>	
<p>Sport im Wohnzimmer: Workouts für Zuhause</p> <p>Eine kleine Auswahl mit Anregungen, wie Sie Ihr Wohnzimmer zum Fettburner-Bereich machen – mit Muskelkater-Garantie!</p> <p>Die besten 5 Übungen ohne Geräte https://www.jolie.de/leben/home-workout-die-5-besten-uebungen-mit-dem-eigenen-koerpergewicht</p> <p>Für Beginnende: 30 Minuten Bauch-Beine-Po ohne Geräte https://www.youtube.com/watch?v=rQS1CSxkVYE&t=1247s</p> <p>Für Fortgeschrittene: 60 Minuten High Intensity Intervall Training https://www.youtube.com/watch?v=s3o3VAwg6p8&t=1386s</p> <p>Online-Fitness-Studios im Test https://www.womenshealth.de/fitness/fitnesstraining/online-fitnessstudios-im-test/</p>	 

Yoga: Der gute Mix aus Anstrengung und Entspannung

Deutlich anstrengender als es aussieht – und trotzdem erleichternd. Hier finden Sie kürzere und längere Yogaeinheiten für AnfängerInnen und Fortgeschrittene mit Mady Morrison:

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA/playlists>



Entspannung

Meditation: So kommen Sie zur Ruhe

Meditation – eine Technik der Entspannung, die in den meisten von uns Bilder von einsamen Mönchen in einem Kloster hervorrufen. Mittlerweile sind Erkenntnisse ihrer Wirksamkeit aber auch in Mitteleuropa angekommen und Meditationskurse gewinnen stetig an Beliebtheit. Wenn eine Methode über so viele Jahrhunderte Anklang findet, wird wohl Etwas dran sein. Probieren Sie es doch mal aus!

Meditation lernen in 7 einfachen Schritten

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/meditation-lernen/>

Geführte Meditation für Zuhause (täglich 10 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

Serenity (App): Meditation erlernen in kleinen, gut angeleiteten Einheiten.

Für iOS:

<https://apps.apple.com/de/app/serenity-meditation-deutsch/id1414802569>

Für ANDROID:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.serenity.guided.meditation&hl=de>



Progressive Muskel Relaxation (PMR)

Nach der Anspannung folgt immer Entspannung. Diesen Grundsatz macht sich die PMR zunutze. Dieses Verfahren ist nicht nur sehr leicht zu erlernen, es erfreut sich auch hoher Evidenz in der Wissenschaft mit Auswirkungen auf

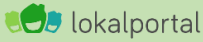


<p>Atmung, Puls und vielem mehr. Auch für Pragmatiker*innen geeignet, da vorrangig mit dem Körper, anstatt mit dem Geist gearbeitet wird!</p> <p><u>Durchführung und Anwendung</u></p> <p>Textform: https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/entspannungsverfahren/progressive-muskelentspannung/</p> <p>https://www.palverlag.de/muskelentspannung-jacobson-durchfuehrung.html</p> <p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=Fpvt_xOqrgk</p>	
<p>Hypnotherapeutische Übungen: Raum für Erholung</p> <p>Dass psychische und körperliche Gesundheit eng verknüpft sind, ist längst kein Geheimnis mehr. Bei hypnotherapeutischen Übungen wird das Ziel verfolgt, das Immunsystem durch einen Trance-Zustand des Geistes zu stärken.</p> <p>Fachpersonen von der MEG haben spontan eine neue Audioreihe entwickelt, die regelmäßig aktualisiert wird:</p> <p>https://hypnose.de/blog/trancereihe-covid-19/</p>	<p>MEG Blog</p>
<p>Klopfen gegen Angst</p> <p>Eine Seite mit 2 Videosequenzen von Michael Bohne zum Klopfen. Außerdem das dazugehörige Poster als PDF zum Download, sowie Do-it-yourself-Karten.</p> <p>https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/</p>	
<p>Mich selbst besser verstehen – das innere Team</p> <p>Dagmar Kumbia stellt in diesem Vortrag anschaulich das innere Erleben anhand des „Modells der inneren Teile“ in Zeiten von Corona dar. Für alle, die sich und zu Betreuende besser verstehen lernen wollen, ist dieser Vortrag sicherlich hilfreich. Es wird der Frage nachgegangen, welche Gefühle die Corona-Epidemie in uns auslöst und welche innerpsychische Dynamiken dabei eine Rolle spielen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FNAGgS-lkYw</p>	

Medien

<p>Smart Distancing statt Social Distancing: Nützliche Apps und Programme</p> <p>Videotelefonie: https://zoom.us/ https://jitsi.org/</p>	 
<p>Good News!</p> <p>Angsterregende Nachrichten sind wenig sachdienlich. Hilfreich sind Fakten und positive Berichte. Die App und die Website Good News bieten einen Ausgleich zum täglich (traurigen) Nachrichtenprogramm:</p> <p>App: https://goodnewsapp.de/</p> <p>Website: https://goodnews.eu/</p>	
<p>Videokonferenzen gestalten</p> <p>Videokonferenzen stoßen in manchen Angelegenheiten schnell an ihre Grenzen, nicht nur bei der technischen Umsetzung. Besonders, wenn jeder etwas zu sagen hat. Die Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur bietet Moderationskarten an, die allen Teilnehmenden eine Stimme verleihen kann, indem sie entsprechende Schilder in die Kamera halten.</p> <p>https://www.gmk-net.de/wp-content/uploads/2020/04/moderation-videokonferenz_gmk.pdf</p>	

Sozial engagieren!



<p>Etwas Gutes tun – tut gut!</p> <p>Deutschlandweite Portale, um Hilfe anzubieten und zu suchen https://www.quarantaenehelden.org/#/ https://nebenan.de/</p> <p>Für Bielefeld: https://www.nw.de/lokal/bielefeld/mitte/22722866_Lokalportal-organisiert-effektive-Nachbarschaftshilfe-in-Corona-Zeiten.html</p>	
--	---

Sie suchen oder bieten Hilfe zum Beispiel beim Einkauf oder bei dem Gang in die Apotheke. Dann können Sie sich auf lokalportal.de oder direkt bei Lokalreporter Chris Heidemann per Telefon unter (0521) 555 995 oder per Mail an ch@owl-digital.de melden.


Wenn Corona auf die Psyche schlägt!



Angst ist in Krisen ein ständiger Begleiter. Einsamkeit und Ängstlichkeit haben einen großen Einfluss auf unsere Psyche. Wenn Sie merken, dass Sie fast nur noch im Bett liegt, sich niedergeschlagen fühlen, nicht mehr gut schlafen können, keinen Appetit mehr verspüren, oder des Lebens müde sind, lesen Sie diesen Abschnitt bitte aufmerksam durch.

Angst


<p>Hilfe bei Corona-Angst: Be happy!</p> <p>Eine Seite mit psychologischen Tipps zum Umgang mit Angst bei Corona. Verschiedene Psycholog*innen haben zu verschiedenen Themen kurze Beiträge verfasst.</p> <p>https://coronaangsthilfe.com/be_happy/</p>	
<p>Selbsthilfe Angst</p> <p>Sie sind nicht allein! Tauschen Sie sich auf Websites und Foren mit anderen Betroffenen aus:</p> <p>https://www.angstselbsthilfe.de/</p> <p><i>„Ich denke, gerade die, die zum ersten Mal damit konfrontiert sind, werden schnell bemerken, dass sie nicht allein sind und es Menschen gibt, die etwas sehr Ähnliches erleben. Das hat mir geholfen, weil ich mich anfangs damit so allein und wenig verstanden gefühlt habe.“</i> - Timo, 26 J.</p> <p>https://www.angst-und-panik.de/</p>	

Depression

<p>Hinweise für an Depression erkrankte Menschen während der Corona-Krise</p> <p>Die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Denn: In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern.</p>	
--	---

<p>Hier finden Sie einige <u>sehr zu empfehlende</u> Hinweise: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona</p>	
<p>iFightDepression: Online Depressions-Training</p> <p>Die deutsche Depressionshilfe hat für 6 Wochen nun das Online-Training „iFightDepression“ für Patienten auch ohne Begleitung durch einen Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut*in zur Verfügung stellt:</p> <p>https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifiightdepression-tool</p> <p>Das Online-Training gibt es in Deutsch, Englisch, Italienisch, Estnisch, Ungarisch, Griechisch, Norwegisch, Spanisch, Katalanisch, Baskisch, Albanisch & Arabisch.</p>	
<p>Verhaltensaktivierung</p> <p>Zentrales Problem bei einer Depression ist, dass Betroffene Interesse und Freude an Aktivitäten verlieren, die ihnen eigentlich total viel Spaß machen. Wenn die Corona-Situation verhindert, diesen Aktivitäten nachzugehen, sollten Sie aber auf keinen Fall den Kopf in den Sand stecken. Probieren Sie doch mal etwas Neues aus: Wandern, Kochen, Fotografieren, ein Buch lesen, eine Geschichte oder ein Lied schreiben. Der Sonne entgegen spazieren, oder im Regen tanzen – alles ist besser als nichts zu tun. Und das werden Sie merken, sobald Sie sich aufgerafft haben!</p>	

Suizidalität

<p>Sie haben Suizidgedanken? Ein Überblick, an wen Sie sich wenden können.</p> <p>Feuerwehr / Polizei: 112 oder 110 Krisendienst Bielefeld: Tel. 0521/3 29 92 85 Psychiatrische Institutsambulanz: Tel. 0521 77278526 Gilead IV: Tel. 0521 772704 TelefonSeelsorge: Tel: 0800/111 0 111</p>	
--	---

Suizidprävention jetzt als App: Der Krisenkompass

Die TelefonSeelsorge Deutschland startet mit dem KrisenKompass eine rein digitale Hilfe für Menschen suizidalen Krisen. Mit der App erweitert der Verbund das bisherige Angebot und richtet sich damit an drei Gruppen:

- Menschen in der suizidalen Krise
- Angehörige, Kolleg*innenn und Freund*innen, die unterstützen möchten
- Angehörige, die eine Person durch Suizid verloren haben.



Die App können Sie hier herunterladen:

Für iOS: <https://ios.krisen-kompass.app>

Für ANDROID: <https://android.krisen-kompass.app>



Eltern-Abteilung

<p>So helfen Sie Ihrem Kind durch die Corona-Krise zu kommen</p> <p>Wie erkläre ich meinem Kind die Situation? Wie sollte ich unseren Tag gestalten? Was tun bei ärztlicher Quarantäne? Diese und weitere Fragen werden unter folgendem Link beantwortet.</p> <p>https://www.focus.de/familie/eltern/verunsichert-ohne-kita-und-schule-so-helfen-sie-ihrem-kind-durch-die-corona-isolation_id_11777046.html</p>	
<p>Corona für Kinder leicht erklärt</p> <p>Die Stadt Wien hat die aktuelle Situation in einem tollen kinderfreundlichen Video erklärt:</p> <p>https://www.stern.de/gesundheit/coronavirus-fuer-kinder-leicht-erklart---stadt-wien-mit-erklaervideo--9187908.html</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE&feature=youtu.be</p>	
<p>Psychische Folgen der Corona-Krise - für Kinder</p> <p>Was zu tun ist – in 3 Minuten erklärt für Kinder von 6-12 Jahren. Bereitgestellt vom Bund Deutscher Psycholog*innen.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE&feature=youtu.be</p>	
<p>Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Bielefeld e.V.</p> <p>Wenn das enge Zusammenleben daheim zur Belastung für Eltern oder Kinder wird, bietet der Kinderschutzbund in Bielefeld neue telefonische Möglichkeiten zum Kontakt an:</p> <p>Mo & Fr: 9-12 Uhr und 17-19 Uhr unter 0151/ 22 88 84 99 Di & Mi & Do: 9-15 Uhr unter 0157/ 35 22 09 87 Sa: 17-18 Uhr unter 0157/ 35220987</p>	
<p>Inklusion: Mit der bunten Bande durch die Corona-Zeit</p> <p>Homeschooling stellt viele Eltern vor Herausforderungen. Besonders mit Kindern, die ein Handicap haben, können noch einmal besondere</p>	

Anforderungen hinzukommen. Aktion Mensch hat ein inklusives pädagogisches Angebot für Lehrer und Eltern entworfen, das darauf abzielt, Themen wie Freundschaft, Solidarität, aber auch soziale Ungerechtigkeit und Mobbing in einem motivierenden Format anzubieten.

Alle Materialien gibt es unter folgendem Link:

<https://www.aktion-mensch.de/inklusion/bildung/impulse/inklusion-material/bunte-bande>

Kids-Abteilung

<p>Basteln: Im Handumdrehen zum coolen Polizisten zur coolen Polizistin!</p> <p>Für die Mutigen unter euch: Material direkt von der Polizei NRW! https://polizei.nrw/stayathome-aktionen-fuer-kinder</p> <p>Polizeiauto aus Toilettenpapierrolle: https://unna.polizei.nrw/artikel/polizeiauto-zum-selberbasteln</p> <p>Streifenwagen-Bastelvorlage: https://paderborn.polizei.nrw/artikel/bastelbogen-streifenwagen-vertreibt-langeweile</p> <p>Polizeihubschrauber aus Toilettenpapier-Rolle: https://dortmund.polizei.nrw/artikel/polizeihubschrauber-aus-toilettenpapier-rolle</p> <p>Polizeiboot: https://duisburg.polizei.nrw/artikel/polizeiboot-zum-selberbasteln</p> <p>Polizeimütze: https://bochum.polizei.nrw/artikel/polizeimuette-zum-ausschneiden</p> <p>Polizeikelle: https://dortmund.polizei.nrw/artikel/polizeikelle-basteln</p>	 
<p>Linksammlung: Bastelideen</p> <p>https://utopia.de/ratgeber/basteln-mit-kindern-5-kreative-ideen-fuer-zuhause/</p> <p>https://www.besserbasteln.de/basteln_mit_kindern.html</p> <p>https://www.vbs-hobby.com/ideen-und-anleitungen/basteln-mit-kindern/</p>	
<p>Spiele</p> <p>Spielideen kategorisiert nach Altersklassen: https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/indoorspiele/</p>	

<p>101 lustige und spannende Dinge, die du tun kannst, wenn dir langweilig ist!</p> <p>https://www.betreut.de/magazin/kinder/mir-ist-langweilig-101-ideen-fuer-babysitter-und-eltern/</p>	
<p>Malen wie Picasso</p> <p>Hier kannst du dein Malbuch kostenlos personalisieren lassen. Anschließend wird es dir zum Ausmalen an deine E-Mail-Adresse gesendet.</p> <p>https://hurrahelden.de/malbuch-fuer-alle-jahreszeiten</p>	
<p>AWO Kreativ Zuhause</p> <p>Die Mitarbeiter*innen des Offenen Ganztags der Arbeiterwohlfahrt haben für Kinder ganz viele Anregungen zum sinnvollen Zeitvertreib zusammengetragen.</p> <p>https://awo-bielefeld.de/kreativ-zuhause/</p>	 <p>Kreisverband Bielefeld e.V.</p>

Sonstiges

Aufruf zum Mitwirken!

Zum Abschluss möchten wir zur Mitwirkung an dieser Zusammenstellung aufrufen! Sie haben weitere Erfahrungen und Ideen, von denen Sie denken, dass sie anderen helfen würden? Dann schreiben Sie uns gerne eine Nachricht an: praktikant.pbd@gfs-bielefeld.de

Spendenaufruf

Auch bei uns fallen in der Corona-Krise einige Einnahmen weg, da Veranstaltungen abgesagt werden müssen. Um weiterhin niedrigschwellig und zeitnah für Ratsuchende da zu sein, sind wir auf Spenden angewiesen, die Sie gerne auf folgendes Konto mit entsprechendem Verwendungszweck überweisen können:

Gesellschaft für Sozialarbeit e.V.
Sparkasse Bielefeld
BIC: SPBIDE33XXX
IBAN: DE71480501610072004047

Verwendungszweck: Fachbereich Beratungsdienste

Danksagung

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr, sehr herzlich bei unserem Praktikanten Philipp Jann bedanken, der diese Hinweise und Tipps bei uns eingesammelt, selber viele zusätzliche recherchiert, das Gefundene aufbereitet und in diese übersichtliche Form gebracht hat. Danke!

**„Tipps & Tricks in der Corona-Krise“
Stand: 11. Juni 2020 (Version 2.0)**