

WG-Alltag in Corona-Zeiten



Es sind herausfordernde Zeiten und eine noch nie dagewesene Situation: wir müssen zuhause bleiben. "Draußen" bedeutet die Gefahr, sich anzustecken mit Covid-19, zu erkranken oder gar daran zu sterben. Gerade, wenn es vielleicht schwer fällt, Zusammenhänge zu verstehen, und gerade, wenn viele Personen (unfreiwillig) zusammen wohnen, wie im Fall Ihrer Kund_innen.

Der sonst gut eingespielte Tages-, Wochenablauf ist unterbrochen. Strukturen sind aufgelöst. Manche gehen vielleicht im Kreis, weil sie nicht hinaus können, werden unruhig, weil sie zu wenig Bewegung und frische Luft bekommen. Oder ihre vielleicht ohnehin schon eingeschränkte Selbstbestimmung auf ein absolutes Minimum reduziert ist.

Solche Stress-Situationen lösen vielleicht verbale Aggression aus, körperliche Gewalt, Machtmissbrauch oder sexuelle Übergriffe. Weil Menschen in der Ohnmacht versuchen, sich mächtiger zu fühlen. Oft auf Kosten anderer.

Was hilft?

Angst nehmen

Es gibt praktisch nur ein vorherrschendes Thema. Aber dieses "verdammte Ding" von dem alle reden, ist so klein, dass eine_r es nicht einmal sehen kann. Es ist unsichtbar und damit schwer zu begreifen. Auch gibt es noch kein Medikament und keine Impfung gegen diese Erkrankung. Also viel Ungewissheit.

„Es geht vorbei“ und „Es kommen wieder andere Zeiten“ - solche Botschaften helfen gegen Angst. Sie machen klar, dass das eine Ausnahme-Situation ist, die wieder vorbei gehen wird.

Sich vorzustellen, wie schön es sein wird, wenn wir die Freunde_innen, die Partner_innen, die Verwandten, die wir gerade so vermissen, wiedersehen werden. Es wird doppelt oder sogar dreimal so schön sein und wir können uns jetzt schon überlegen, was wir gemeinsam machen werden. Das richtet den Blick nach vorne auf die post-Corona-Zeit und nimmt die Angst, geliebte Menschen vielleicht lange oder nie wieder sehen zu können.

Oder aus der Zukunft zurück blicken auf das heute: Was wird wer in einem Jahr über diese Zeit erzählen?

Information ist gut, Überinformation nicht

Information hilft, und zwar seriöse Information. Klar und einfach formuliert, z.B. dass bei den allermeisten Menschen, wenn sie keiner Risikogruppe angehören, selbst im Fall einer Ansteckung die Krankheit sehr leicht verläuft, wie eine leichte Erkältung. Öfters zu wiederholen, was jede einzelne Person gegen Covid-19 tun kann, ist gut.

Überinformation bewirkt das Gegenteil. (Gemeinsam) Nachrichten hören/schauen/ lesen könnte auf einmal am Tag beschränkt werden.

Die guten Seiten der Situation

Ist die Situation derzeit auch noch so schwierig, es gibt bestimmt auch irgendetwas Gutes daran. Vielleicht, dass die Kund_innen nicht so früh aufstehen müssen oder dass sie keine langen Anfahrtswege zur Arbeit haben oder dass sie sich endlich in aller Ruhe einer Tätigkeit widmen können, die sonst zu kurz kommt. Oder etwas ist gut gelungen an dem Tag und will erzählt oder für alle sichtbar festgehalten werden, z.B. ‚Ich habe heute gekocht und ein neues Gericht ausprobiert. Das hat nicht nur mir köstlich geschmeckt, sondern allen in der WG. Dafür habe ich viele Komplimente bekommen.‘ Oder: ‚Heute habe ich zum ersten Mal ein Bild mit Acrylfarben gemalt. Das hat wirklich Spaß gemacht. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und es gefällt mir auch.‘

Übersicht schaffen

Übersicht gibt Sicherheit und Transparenz. Gemeinsam gestaltete Tages- und Wochenpläne schaffen Orientierung und Klarheit. Neben den täglichen Notwendigkeiten gilt es auch, besondere Aktivitäten zu finden, die sich derzeit umsetzen lassen, aber auch Auszeiten und Ruhebedürfnisse für jede_n zu vereinbaren.

Miteinander kommunizieren

Braucht Zeit. Braucht Mut. Weil vielleicht Dinge zum Thema werden, die belastend sind. Aber Schweigen belastet am meisten. Nutzen Sie die Zeit miteinander. Versuchen Sie zu kommunizieren, hier ein paar Minuten, da eine halbe Stunde.

Gefühlen Raum geben

Verzweiflung, Wut, Lethargie, Ärger, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit... Lassen Sie die Gefühle zu, geben Sie ihnen Raum. Wichtig für die Bewohner_innen, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, ist das Gefühl des emotional Gehaltenwerdens, das auch völlig ohne Worte auskommen kann.

Stress- oder Gefühlsbarometer

Barometer/Stimmungsbilder sind eine Möglichkeit, um den Gefühlen, Empfindlichkeiten und Stressauslösern auf der Spur zu sein. Von 1 - 10 oder mittels Symbolen, Bildern, Smilies: „Wie geht es mir heute?“ oder „Wie gestresst bin ich gerade?“ oder „Wie entspannt fühle ich mich im Moment?“ Die Barometer können in den Zimmern, an den Türen oder im Gemeinschaftsraum hängen und jederzeit verändert werden, oder auch für eine Runde in der ganzen Gruppe eingesetzt werden.

Zusammenleben gestalten – Konflikte reduzieren

So herausfordernd der dauernde Kontakt auf engem Raum momentan ist, so sehr ist es auch eine gute Gelegenheit, das Zusammenleben und konkrete Stationen des Alltags z.B. mit dem Farbcode rot-gelb-grün als Feedback-Instrument zu beschreiben (wobei rot „gar nicht gut“, grün „sehr gut“ meint und gelb dazwischen liegt). Wenn eine Situation, z.B. das Frühstück, von einzelnen oder mehreren rot erhält, kann gemeinsam überlegt werden, was sich im Ablauf, an der Situation ändern könnte (z.B. eine andere räumliche Lösung oder Anordnung der Tische), damit die „Ampel“ von rot auf gelb oder sogar grün springt. Oft reicht es, Kleinigkeiten zu verändern.

Ziel ist nicht, alle vertrauten Abläufe umzukrempeln. Diese geben ja auch Sicherheit und gerade in schwierigen Situationen braucht es bewährtes Tun. Manchmal führt aber gerade das Eröffnen neuer Möglichkeiten, das den Blick woanders hin lenkt, aus der Ohnmacht heraus und ermächtigt gegen den Stress.

SELBSTLAUT

Die Suche nach dem guten Grund

Hinter jedem Verhalten steckt ein guter Grund. Gerade hinter bizarren Verhaltensweisen oder solchen, die Sie - die Kinder, Jugendlichen oder erwachsenen Kund_innen kennend - überhaupt nicht einordnen können, steckt fast immer mehr als der bloße Wunsch nach Aufmerksamkeit. Gemeinsam im Team oder mit Kolleg_innen nach möglichen guten Gründen - bizarr, banal, heftig - für das Verhalten einer Kundin, eines Kunden zu suchen, kann ganz neue Blickwinkel und ungeahnte Lösungen hervorbringen.

Schatzkiste und Notfallsbox

Eine persönliche Box - individuell verziert - wird befüllt mit unterschiedlichsten Objekten, Erinnerungen oder Symbolen, die die Person beruhigen, stärken und schöne Gedanken machen. Gut ist, wenn diese Box im jeweiligen Zimmer gut sichtbar ist, damit sie im Notfall oder in schwierigen Situationen leicht gefunden wird.

Anregungen, was sich in einer solchen Box finden könnte:

Etwas zum Ertasten, ein Stachelball oder ein Massage-Roller // Fotos, Kontaktmöglichkeiten zu wichtigen Bezugspersonen // Glücksbringer // Hotlines und Anlaufstellen für Notfälle // Etwas Beruhigendes, z.B. Musik oder eine Anleitung für eine Entspannungsübung // Etwas Wärmendes: ein Tuch, ein Schal, etwas Kuscheliges // Etwas Lustiges, z.B. Comics, ein lustiges Buch, humorvolle Bilder // Etwas, das gut riecht // Etwas Nährendes, z.B. Schokolade oder ein Lieblings-Tee-Beutel // Etwas Herausforderndes, ein Rätsel, Sudoku, ein Zauberwürfel oder selbst überlegte Aufgaben // Etwas Erleichterndes, Informationen zu einem bestimmten Thema oder ein Satz, der gegen die Angst hilft

Achtsamkeit auch auf sich

Achtsamkeit drückt sich nicht nur im Tun und der Haltung zueinander aus, sondern auch in der Fürsorge und Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Sich Gutes tun, auch im körperlichen Sinn, ist für alle stärkend. Körperpflege und gute, saubere Kleidung auch dann anzuziehen, wenn es keine Termine außer Haus gibt, ist Teil davon.

Sichs gemütlich machen

Vielleicht gelingt es auch, die Zeit zu nützen, schon oft angedachte Veränderungen in der Wohnung umzusetzen, Möbel umzustellen oder neue, liebevolle Dekoration und Gestaltung gemeinsam anzugehen, sowohl in Gemeinschaftsräumen als auch in einzelnen Zimmern. Gemeinsam Räume zu verändern, bringt Bewegung in den verordneten Stillstand.

Stärken stärken stärken

Dort, wo man hin schaut, dorthin lenkt man auch. In schwierigen Zeiten, und überhaupt, hilft der Blick auf die Stärken, Leidenschaften und Ressourcen. Alle sammeln, was jede_r gern mag, gut kann, worauf jede_r stolz ist, was Spaß macht... Welche (neuen) Aktivitäten könnten dazu passen, was davon wäre aktuell umsetzbar, und was davon vielleicht nach Corona.

Schritt für Schritt

Wie lange werden wir zuhause bleiben müssen? Wann kann ich dann wieder arbeiten gehen? Muss ich weiter Angst haben, mich anzustecken? Wie wird sich mein Leben ändern?

Auf all diese Fragen wissen Sie als Betreuende vermutlich auch keine Antworten. Das auch einmal zu sagen, schafft Gemeinsamkeit und Vertrauen, weil auch Sie, in aller Ungewissheit, Ihre Arbeit tun, verlässlich da sind und die kleinen Dingen wichtig nehmen.

Wir können versuchen von Tag zu Tag zu leben und jeden Tag neu zu bewerten. Mit besonderem Augenmerk auf die Dinge, die heute, in diesem Moment gut sind. In Zeiten wie diesen ist es noch wichtiger im Hier und Jetzt zu leben als sonst.

Hilfe holen

Sollte Ihnen alles über den Kopf wachsen, die Kollegin oder der Kollege ausfallen, falls Signale von Bewohner_innen auf belastende Geheimnisse hinweisen, oder Sie Zeugin oder Zeuge von sexualisierter Gewalt werden: Hilfe holen ist mutig.

SELBSTLAUT