

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

# 1: Einander nah bleiben – trotz der Distanz: bei Lufthansa muss niemand einsam sein!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch Lufthanseseiten werden von der Corona-Krise in vielen Lebensbereichen stark herausgefordert: Routinen und Sicherheiten des Alltags stehen in Frage, familiäre Sorgen und berufliche Ängste nehmen vielleicht zu, die persönliche Verfassung wird möglicherweise labiler. Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt zu überstehen. Beginnen möchten wir mit dem Thema Einsamkeit in Zeiten von Kurzarbeit und Social Distancing.

Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung



### Alleinsein ≠ einsam sein

Alleinsein ist per se nicht problematisch – für manchen wird es aktuell sogar als wohltuend empfunden, sich zurückziehen zu „dürfen“, um dem sozialen Trubel zu entfliehen. Gerade introvertierte Menschen können mit der Situation vielleicht sogar ganz gut leben. Problematisch wird es dann, wenn wir unter dem Alleinsein, den fehlenden Kontakten, ja der Isolation leiden. Wenn die Einsamkeit beginnt, sich gesundheitlich auszuwirken, sei es durch Schlafstörungen, Lustlosigkeit, fehlende Energie, Essstörungen, ungesundes Konsum- oder gar Suchtverhalten oder andere psychosomatische Probleme.

### Social Distancing vs. emotionale Verbindung

Anstatt von Social Distancing lassen Sie uns lieber von “Physical Distancing” sprechen. Denn: die innere, emotionale Verbindung zu unseren Bezugspersonen ist heute wichtiger denn je – das geht auch virtuell. Das Gemeinschaftsgefühl in der Familie, im Freundeskreis oder unter Kollegen ist allerdings kein Selbstläufer, es muss gepflegt werden! Seien Sie neugierig und probieren Sie neue Formate der Kommunikation aus, z.B. die Yammer-Plattform der Lufthansa.

Emotionale Verbundenheit entsteht auch dadurch, dass wir uns um andere sorgen und um die kümmern, die vielleicht durch Corona ins Abseits geraten sind. Wer merkt, dass er etwas für andere tun kann, fühlt sich selbst weniger hilflos und selbstwirksamer.

### Krisenfestes Netzwerk?

Vielleicht merke ich aber auch gerade jetzt, dass mein soziales Netzwerk doch nicht so krisenfest ist, wie es mir bisher immer schien. Hier lohnt es sich, einmal intensiver hinzuschauen und sich zu fragen: Welche Menschen sind mir wichtig? Mit wem fühle ich mich verbunden? Wen habe ich in der Vergangenheit vernachlässigt? Gibt es ungelöste Konflikte? Wer könnte meinen Beistand benötigen?

Auf unserer **eBase-Seite** finden Sie hierzu eine kleine Reflexions-Übung "Halt im Netzwerk" ([https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/soziales\\_netzwerk.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/soziales_netzwerk.html)).

## Chancen nutzen - Selbstfürsorge pflegen

Dadurch, dass wir aus unserem üblichen Alltag herausgerissen sind (kein Fitnessstudio oder Vereinsleben, keine gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden, keine Feste und kulturellen Angebote mehr), können wir die Zeit nutzen, innezuhalten und uns mehr auf uns selbst besinnen. Nutzen Sie die gewonnene „Me-Time“, um eigenen Bedürfnissen und Interessen mehr Raum zu geben. Was kann ich Gutes für mich tun? Die Achtsamkeit für sich selbst führt zu einer größeren inneren Stabilität und stärkt die psychische Gesundheit.

## Umgang mit Lockerungen

Machen Sie sich am besten schon jetzt Gedanken, wie Sie mögliche Lockerungen in den Kontaktbeschränkungen in den nächsten Monaten nutzen können, um Ihre sozialen Beziehungen zu „boosten“. Wie gestalte ich die ersten Begegnungen? Was kann ich vielleicht sogar besser machen in meinen Beziehungen als vor Krise? Wie übertrage ich Lerneffekte aus der virtuellen Kommunikation in die reale Welt? Diese Vorfreude wirkt stabilisierend und trägt uns durch die aktuellen Einschränkungen unseres Soziallebens.

## Belastet und alleine schon vor der Krise?

Vielleicht haben Sie sich auch *vor* dieser Krise schon einmal gefragt, ob Sie möglicherweise vereinsamen, weil Ihnen die Kraft und Energie fehlte, Sozialkontakte zu pflegen. Vielleicht haben Sie derzeit auch nicht die Möglichkeit, Ihre Psychotherapie oder Selbsthilfegruppe fortzuführen, Ihre Kur anzutreten oder bemerken eine ungesunde Kompensation mit Hilfe von Suchtmitteln wie z.B. Alkohol oder übertriebenes online-Shopping. Die Psychosoziale Beratung hilft Ihnen, die Zeit gesundheitsfördernd zu überbrücken, bis Sie Ihre reguläre Unterstützung wieder in Anspruch nehmen können.

## Wir sind für Sie da! Die (Telefon)Beratung der Psychosozialen Beratung

Wenn Sie merken, dass Sie mit der aktuellen Situation nicht gut zurechtkommen, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf, um zeitnah ein vertrauliches Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen (gerne auch telefonisch oder per Skype). Wir helfen Ihnen dabei, individuelle Lösungen für Ihre Fragestellung zu entwickeln; gleichzeitig "lotsen" wir Sie bei der Suche nach passenden internen und externen Ansprechpartnern. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

**Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**  
**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**  
**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**  
**Köln: 0221 826 4212 ([cgnpms@dlh.de](mailto:cgnpms@dlh.de))**



Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

## Weiterführende Informationen

### LH Group Gesundheitsmanagement

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html):

- **Live-Webinar** „In Zeiten von social distancing“
- Lufthansagroup Gesundheitsplattform **“machtfit”**

### Lesetipps:

- Manfred Spitzer (2018): Einsamkeit - die unerkannte Krankheit - schmerzhaft, ansteckend, tödlich.
- Janett Menzel (2017): Über die Kunst, allein zu sein: Wie man Einsamkeit und Angst vor dem Alleinsein überwindet und sich nebenbei neu lieben lernt.
- Eva Wlodarek (2015): Einsam.
- Walter Möbius (2019): 7 Wege aus der Einsamkeit – und zu ein einem neuen Miteinander.

### One-Interview mit Anne Kaufmann zum Thema Einsamkeit:

<https://ebase.dlh.de/content/ebase/home/de/misc/one/2019/q4/einsam-sind-nur-die-anderen.html>

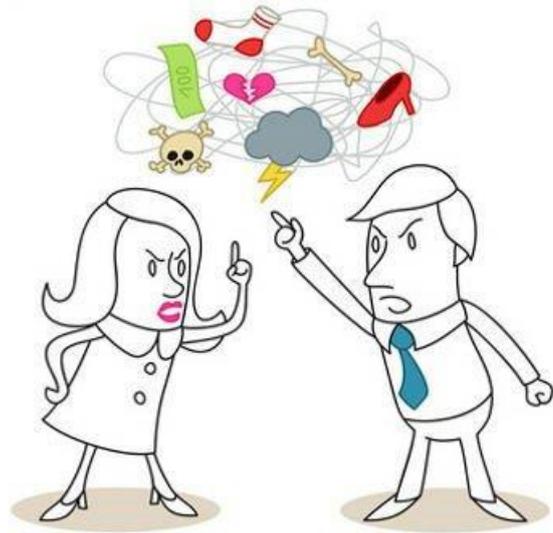
**Homepage der Psychosozialen Beratung:** [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### # 2: Familiäre und partnerschaftliche Herausforderungen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch Lufthansaer\*innen werden von der Corona-Krise in vielen Lebensbereichen stark herausgefordert: Routinen und Sicherheiten des Alltags stehen in Frage, familiäre Sorgen und berufliche Ängste nehmen vielleicht zu, die persönliche Verfassung wird möglicherweise labiler. Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt zu überstehen. Heute beschäftigen wir uns mit häuslichen Herausforderungen, denen sich viele Familien und Partnerschaften aktuell stellen müssen.



Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung

### Balance zwischen Nähe und Distanz

Wir alle gehen in der Corona Krise auf Abstand: zu Freunden, zu unseren ArbeitskollegInnen und zu Familienangehörigen, die nicht mit uns in einem gemeinsamen Haushalt leben. Nur zuhause ist es manchmal schwer, die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Die eigene Wohnung wird vielseitig genutzt und multifunktional umgestaltet: sie wurde quasi über Nacht gleichzeitig zum Spielplatz, Klassenzimmer, Büro und zum Hauptaufenthaltort für die gesamte Familie.

### Familienidylle!?

Es klingt (so) schön: die ganze Familie ist endlich beisammen, wir haben mehr gemeinsame "Quality Time" zum Kochen, Reden, Spielen. Dann wird es aber doch irgendwie "eng" in der Wohnung: die Kinder streiten, der Partner möchte ungestört telefonieren, die eigene Arbeit im Homeoffice erfordert viel Aufmerksamkeit, das Essen ist noch nicht fertig, die Wäsche bleibt liegen. Neben aktuellen Sorgen um die Gesundheit, den Job, um das knapp werdende Geld, um die Betreuungssituation der Kinder "melden" sich vielleicht alte Themen und Konflikte in der Partnerschaft. Zusammengefasst: der Alltag läuft nicht immer rund, man wird dünnhäutiger, gereizter und das gegenseitige Verständnis lässt nach. Oft fehlt es an Rückzugs- und Abgrenzungsmöglichkeiten, weil die gewohnte Alltagsstruktur und bewährte Unterstützungssysteme (z.B. Großeltern) weggebrochen sind. Vielleicht kann man auch seinem Hobby nicht mehr gewohnt nachgehen. All das fördert die Wahrscheinlichkeit von Konflikten in der Familie und der Partnerschaft.

### Entlastende Gedanken – Nachsicht mit anderen und mit sich selbst

Wie können wir mit dieser familiären Ausnahmesituation umgehen? Es ist ganz wichtig, das Wohlwollen und Verständnis für die Schwächen und Eigenarten des Partners und der Kinder nicht zu

verlieren, sich in Toleranz und Verzeihen zu üben. Auch die anderen Personen im Haushalt befinden sich in einer neuen, und vielleicht auch extremen Situation. Auch die Nachsicht gegenüber der eigenen Person sollte nicht vergessen gehen: wir können nicht jede Rolle vollumfänglich ausfüllen, nicht jede Erwartung erfüllen. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Erlauben Sie selbst und andern Familienangehörigen, Fehler machen zu dürfen - "nobody is perfect"!

## Tagesstruktur und Verabredungen

Familiäre und partnerschaftliche Konflikte entstehen häufig durch kleinere Unstimmigkeiten des Alltags. Das Konfliktpotential kann durch Verabredungen, regelmäßige Kommunikation und eine klare Tagesstruktur reduziert werden. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, Ihren neuen Alltag in der Familie durchzusprechen, Aufgaben transparent zu verteilen. Gemeinsame "todo"-Listen können helfen (z.B. Wonderlist), dass Verabredungen verbindlich von allen getragen werden. Routinen müssen allerdings eingeübt werden – eine lohnende Investition, denn jede Auseinandersetzung, die durch klare Kommunikation hätte vermieden werden können, belastet die familiären Beziehungen.

## Beziehungspflege

Auch die Partnerschaft bedarf einer steten Pflege – und nicht erst, wenn es zum Streit gekommen ist. Versuchen Sie, durch kleine Gesten und wertschätzende Worte im Alltag ein positives Grundklima aufrechtzuerhalten. Nehmen Sie sich gerade in der Corona-Krise Zeit für Zweisamkeit, bleiben Sie im Gespräch und pflegen Sie positiv besetzte Rituale.

## Konflikte frühzeitig (und angemessen) ansprechen

Kleinere Unstimmigkeiten neigen dazu, sich zu handfesten Konflikten zu entwickeln, wenn sie nicht geklärt werden, wenn die Kommunikation abreißt. Wir sehen dann immer mehr Themen durch die "Konfliktbrille" und reagieren heftiger und weniger angemessen. Es ist daher wichtig, familiäre und partnerschaftliche "Störungen" zu einem frühen Zeitpunkt anzusprechen. Es kommt hier aber nicht nur auf das "wann", sondern auch auf das "wie" an. Konflikte können sehr selten aus der ersten Emotion heraus geklärt werden. Viel besser ist es, zuerst runterzukommen (z.B. durch Entspannungsübungen), sich ggf. abzureagieren (z.B. durch Joggen) und sich anschließend zu einem ungestörten Gespräch zu verabreden. Hören Sie dem Partner zu und zeigen Sie, dass seine Gefühle und Bedürfnisse wichtig sind. Formulieren Sie Ich-Botschaften („ich habe wahrgenommen, dass...“) und vermeiden Sie „Du-Botschaften“ („du hast aber...“). Damit ist die emotionale Grundlage gelegt, Probleme konstruktiv und lösungsorientiert zu besprechen.

## Wir sind für Sie da! Die (Telefon)Beratung der Psychosozialen Beratung

Wenn Sie Unterstützung benötigen, um in Ihren Familienbeziehungen Spannungen und Stress zu reduzieren oder eine konkrete Konfliktsituation lösen wollen, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf, um zeitnah ein vertrauliches Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen (gerne auch telefonisch oder per Skype).

**Eine besondere Herausforderung entsteht, wenn ein oder mehrere Familienmitglieder psychisch erkrankt sind und die gewohnten Therapien und Entlastungsstrategien wegfallen.** Das kann die Beziehung ziemlich auf die Probe stellen. In diesen Fällen können wir in der Beratung über alternative Unterstützungsmöglichkeiten sprechen (z. B. Online-Therapieangebote).

Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))  
München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))

Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))  
Köln: 0221 826 4212 ([cgnpms@dlh.de](mailto:cgnpms@dlh.de))

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

**Wichtig: Wenn es im Extremfall zu häuslicher Gewalt oder sexuellem Missbrauch kommt, handeln Sie bitte umgehend** (s. Kontaktadressen unten).

## Weiterführende Informationen

**Kostenloses Online-Paartraining:** <https://www.paarlife.ch>

### Wichtige Telefonnummern:

- **Nummer gegen Kummer:** Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111 zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.
- **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":** Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des [Hilfetelefons "Gewalt gegen Frauen"](#) in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.
- **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch":** Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das [Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"](#) montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.
- **Aktion des BMFSFJ "Stärker als Gewalt":** Übersicht für alle Hilfesuchende von möglichen Unterstützungsangeboten (Frauen, Männer, Täterinnen & Täter): <https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden>

### Lesetipps:

- Gabriela Martens (2005): "Streit gehört dazu: Wie wir Konflikte in der Familie verstehen"
- Friedemann Schulz von Thun (2017): „Miteinander reden 1-4“

**Homepage der Psychosozialen Beratung:** [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)

### Angebote des LH Group Gesundheitsmanagements:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html):

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### #3 Resilienz und Selbstfürsorge: Praktische Tipps und Übungs-Booklet

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch Lufthanseaten werden von der Corona-Krise in vielen Lebensbereichen stark herausgefordert: Routinen und Sicherheiten des Alltags stehen in Frage, familiäre Sorgen und berufliche Ängste nehmen vielleicht zu, die persönliche Verfassung wird möglicherweise labiler. Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt und resilienter zu überstehen. Heute stellen wir Ihnen einige praktische Tipps zum Thema **Resilienz und Selbstfürsorge** in Zeiten der Corona und Kurzarbeit vor. In unserem **Resilienz-Booklet** (s.u. „weiterführende Informationen“) haben wir Ihnen eine Sammlung von Übungen zusammengestellt, die zeigen, dass Ihre Resilienz mit unterschiedlichen Methoden gestärkt und eingeübt werden kann.



Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung

---

*Resilienz (oder psychische Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, schwierige Lebensphasen und Krisen zu bewältigen und als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Es sind v.a. die kleinen, aber konsequent im Alltag gelebten Veränderungen, die uns widerstandsfähiger und robuster machen.*

---

**Informationen:** Beschaffen Sie sich zu Ihrer eigenen Entlastung Informationen ausschließlich aus vertrauenswürdigen und fundierten Quellen (z.B. der Bundesregierung, dem Robert-Koch-Institut oder dem Medizinischen Dienst der Lufthansa) und vermeiden Sie solche, die Angst und Panik schüren.

**Medienhygiene:** Setzen Sie sich selbst ein tägliches Limit, um Corona-Nachrichten zu lesen. Versuchen Sie, exzessive bzw. kontinuierliche Mediennutzung zu vermeiden. Das ständige Warten auf Neuigkeiten und das ständige (schon fast automatische) Neuladen von Social-Media-Feeds können Sorgen sogar verstärken. Überlegen Sie, ob Sie nicht vielleicht Benachrichtigungen auf dem Handy ausschalten und eine bewusste „Nachrichten-Pause“ einlegen.

**Compliance:** Halten Sie sich – besonders in Anbetracht der Lockerungen - an die Präventions- und Schutzvorgaben der Behörden und der Lufthansa zum *Social Distancing*.

**Positives Denken und Kraftquellen:** Vermeiden Sie negative Gedankenspiele wie „was wäre, wenn...“. Versuchen Sie, auch Chancen in der aktuellen Situation zu sehen und fokussieren Sie auf

die positiven – auch kleinen - Dinge im persönlichen Leben. Nutzen Sie die Übung „Energiespeicher“ (s. Resilienz-Booklet) und identifizieren Sie Ihre persönlichen „Krafträuber“ und „Kraftquellen“.

**Selbstfürsorge:** Selbstfürsorge bedeutet auch in Zeiten des Corona-Virus, sich auf das zu konzentrieren, was Sie selbst beeinflussen können („*circle of influence*“) und das zu akzeptieren, was nicht beeinflussbar ist. Tun Sie Dinge, die Ihrer (seelischen) Gesundheit guttun, z.B. gesund essen, genug schlafen, entspannen, sich mit positiven Erinnerungen beschäftigen, den Tag strukturieren und sich Zeit nehmen, Dinge zu genießen.

**Gesundheitsorientierung:** Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum, übertriebenes Online-Spielen und Shoppen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie ein Spaziergang, Entspannungsübungen oder Sport wirken sich positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle aus.

**Soziale Netzwerke:** Pflegen sie die innere Verbindung zu ihren Bezugspersonen (auch zu Ihren Kollegen in Kurzarbeit), halten Sie virtuell Kontakt und nutzen den Austausch in „Online-Gemeinschaften“ (z.B. Yammer). Sprechen Sie über Sorgen und Ängste, aber auch über positive Dinge, auf die Sie sich freuen. Wir können uns wechselseitig viel Halt, Trost und praktische Hilfestellungen geben und uns gegenseitig motivieren (s. Informationen der Psychosozialen Beratung zu „[Einsamkeit](#)“).

**Negative Emotionen annehmen:** Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Es ist normal, (in der derzeitigen Situation) negative Gefühle zu empfinden, seien es Angst, Frust, Überforderung, Traurigkeit oder Hilflosigkeit (das sind *normale Gefühle* auf *unnormale Ereignisse*). Erlauben Sie sich diese Gefühle, nehmen Sie sie wahr und drücken Sie sie konstruktiv aus, z.B. indem Sie sie in einem Tagebuch festhalten oder mit anderen darüber sprechen. Versuchen Sie gleichzeitig, das positive Denken nicht zu vernachlässigen (s.o.).

**Partnerschaft:** Bleiben Sie wohlwollend gegenüber den Eigenarten des Partners und wahren Sie eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz (s. Informationen der Psychosozialen Beratung zu „[familiären und partnerschaftlichen Herausforderungen](#)“).

**Kinder:** Vergessen Sie nicht, mit Ihren Kindern über die Corona-Krise zu sprechen. Auch Kinder benötigen Hilfe im Umgang mit dem Corona-Stress und (kindgerechte) Klarheit über die aktuelle Situation. Haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen der Kinder und geben Sie Ihnen eine Extraportion Zuneigung, Aufmerksamkeit und Unterstützung.

**Professionelle Unterstützung:** Wenn sie alleine oder gemeinsam mit der aktuellen Situation nicht zurechtkommen, wenden Sie sich gerne an die Psychosoziale Beratung der Lufthansa, um zeitnah eine vertrauliche Beratung in Anspruch zu nehmen (gerne auch telefonisch oder per Skype).

Wir helfen Ihnen dabei *Ihre persönliche Resilienz* zu stärken und *konkrete Veränderungen* in Ihrem Alltag anzustoßen (z.B. anhand von ausgewählten Übungen aus dem Resilienz-Booklet); gleichzeitig „lotsen“ wir Sie bei der Suche nach passenden internen und externen Ansprechpartnern. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

**Frankfurt:** 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))

**München:** 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))

**Hamburg:** 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))

**Köln:** 0221 826 4212 ([cgnpms@dlh.de](mailto:cgnpms@dlh.de))

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

## Weiterführende Informationen

- **Resilienz-Booklet „Stärken stärken“ der Psychosozialen Beratung:**  
[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/resilienz.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/resilienz.html)
- **Angebote des LH Group Gesundheitsmanagements:**  
[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html)
- **Homepage der Psychosozialen Beratung und Sammlung der bisherigen „aktuellen Informationen“:**  
[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)
- **Lesetipps:**
  - Seligman, Martin: Der Glücks-Faktor Warum Optimisten länger leben
  - Hüther, Gerald: Biologie der Angst
  - Maehrlein, Katharina: Die Bambus Strategie – den täglichen Druck mit Resilienz meistern
  - Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen – Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft
  - Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno: Resilienz – gedeihen trotz widriger Umstände

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### #4: Wirtschaftliche Hilfen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch Lufthansa-Teammitglieder werden von der Corona-Krise in vielen Lebensbereichen stark herausgefordert: Routinen und Sicherheiten des Alltags stehen in Frage, familiäre Sorgen und berufliche Ängste nehmen vielleicht zu, die persönliche Verfassung wird möglicherweise labiler. Als Kolleginnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt und resilienter zu überstehen.



Heute haben wir einige generelle Informationen für solche Mitarbeiter zusammengestellt, die Corona-bedingt in eine **finanzielle Belastungs- oder Notsituation** geraten sind und die möglicherweise weitere Folgeprobleme nach sich zieht. Scheuen Sie sich nicht, diese Angebote bei Bedarf zu nutzen. Für darüberhinausgehende, spezifische Fragestellungen können Sie sich jederzeit an uns wenden (Kontaktdaten unten).

Heute haben wir einige generelle Informationen für solche Mitarbeiter zusammengestellt, die Corona-bedingt in eine **finanzielle Belastungs- oder Notsituation** geraten sind und die möglicherweise weitere Folgeprobleme nach sich zieht. Scheuen Sie sich nicht, diese Angebote bei Bedarf zu nutzen. Für darüberhinausgehende, spezifische Fragestellungen können Sie sich jederzeit an uns wenden (Kontaktdaten unten).

Ihr Team der Psychosozialen Beratung

### Unterstützungsmöglichkeiten in finanziellen Belastungs- oder Notsituationen

#### 1. Veränderte Regelungen rund um die wirtschaftliche Situation aller Bürger

In den letzten Monaten wurden von Seiten der Bundesregierung die Sozialschutzpakete 1 und 2\* verabschiedet. Wichtige Informationen finden Sie hier:

<https://www.bmas.de/DE/Schwerpunkte/Informationen-Corona/sozialschutz-paket.html>

#### 2. Wohngeld

Menschen mit niedrigem Einkommen können Wohngeld beantragen. Dies ist ein staatlicher Zuschuss zur Miete oder zur Belastung (bei selbstgenutztem Wohneigentum). Anträge können Sie bei der örtlich zuständigen Wohngeldbehörde stellen. Weiterführende Informationen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Wohngeldstelle oder beim zuständigen Bundesministerium:

<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/bauen-wohnen/stadt-wohnen/wohnraumfoerderung/wohngeld/wohngeld-node.html>

\*Stand Juni 2020.

### 3. Zuschlag zum (regulären) Kindergeld

Wenn das Einkommen nicht reicht, können Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigte zusätzlich zum Kindergeld einen Zuschlag (umgangssprachlich: „Kinderzuschlag“) erhalten. Der Antrag muss gesondert bei der Familienkasse gestellt werden. Möglich sind derzeit maximal 185,-€ pro Kind pro Monat\*. Ausführliche Informationen zum Kinderzuschlag finden Sie auf der Seite der Arbeitsagentur: [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-anspruch-hoehe-dauer](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-anspruch-hoehe-dauer).

Mit dem „KiZ-Lotsen“ können Sie Ihren Anspruch auf den Zuschlag direkt online prüfen: <https://www.arbeitsagentur.de/familieund-kinder/kiz-lotse>.

### 4. ALG II - Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts („Aufstockendes ALG II“)

Wenn Ihr Einkommen trotz der o.g. Möglichkeiten nicht mehr ausreicht, um den eigenen Lebensunterhalt oder den Ihrer Familie zu sichern, haben Sie unter Umständen Anspruch auf Arbeitslosengeld (ALG) II. Dieses kann auch als ergänzende (aufstockende) Leistung zum aktuellen Einkommen gewährt werden\*. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit:

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Grundsicherung/Leistungen-zur-Sicherung-des-Lebensunterhalts/leistungen-sicherung-lebensunterhalt.html>

(oder bei Ihrer zuständigen Arbeitsagentur).

### 5. Interne Unterstützung der Lufthansa Group

#### 5a. LH Unterstützungswerk (LUW)

Das LUW kann unter bestimmten Voraussetzungen Lufthansa-MitarbeiterInnen mit einer nicht rückzahlbaren Beihilfe unterstützen. Eine Kontaktaufnahme erfolgt direkt über das LUW unter der Telefonnummer 069/69650335 oder per Mail unter [Thomas.McBriar@dlh.de](mailto:Thomas.McBriar@dlh.de).

#### 5b. Albatros (#WirKümmernUns)

Albatros bietet als unabhängiger Makler Beratung und Unterstützung für Mitarbeiter der Lufthansa Group an. Albatros hat hilfreiche Informationen und konkrete Hilfestellungen zu den Themen Versicherung, Vorsorge und Finanzen für Sie zusammengestellt (z.B. Beitragsstundung bei laufenden Krediten, Informationen zur „Dispo-Falle“ oder Entgeltumwandlung):

<https://www.albatros.de/web/lufthansa/ratgeber-finanzieller-engpass>

### 6. Psychosoziale Beratung

Wenn sie alleine oder gemeinsam mit der aktuellen Situation nicht zurechtkommen, wenden Sie sich gerne an die Psychosoziale Beratung der Lufthansa, um zeitnah eine vertrauliche Beratung in Anspruch zu nehmen (gerne auch telefonisch oder per Skype). Wir unterstützen Sie auch bei der Suche nach weiteren externen Ansprechpartnern (z.B. Schuldnerberatung, finanzielle Hilfen für Schwerbehinderte, Wohlfahrtsverbände und andere Träger).

Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen (s. auch link auf unsere Homepage:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)):

**Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**

**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**

**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**

**Köln: 0221 826 4212 ([cgnpms@dlh.de](mailto:cgnpms@dlh.de))**

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### #5 Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen: Sie müssen den Weg nicht alleine gehen!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Die anhaltende Corona-Krise stellt mit ihren Einschränkungen und Auswirkungen schon für psychisch stabile Menschen eine enorme Belastung dar. Gehören Sie aber zu den geschätzten (bis zu) 30%\* der Menschen in Deutschland mit psychischen Erkrankungen, sind Sie jetzt unter Umständen besonders herausgefordert – vor allem, wenn Sie unter Angststörungen oder Depressionen leiden: Ängste können sich in Zeiten der Unsicherheit enorm verstärken und auch depressive Belastungen können zunehmen, wenn soziale Kontakte und geregelte Tagesabläufe wegbrechen.



Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt zu überstehen. Heute beschäftigen wir uns den besonderen Herausforderungen und Hilfsangeboten für Kollegen und Kolleginnen mit psychischen Vorbelastungen.

Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung  
(folgen Sie auch unseren „weekly postings“ auf Yammer, LHG Body & Mind!)

#### Herausforderungen

Eine solche Unberechenbarkeit der Entwicklung und Einschränkungen in allen Lebensbereichen wie derzeit haben wohl die wenigsten von uns jemals erlebt. Daher fehlt es uns an erprobten Bewältigungsstrategien. Experten gehen davon aus, dass auch zuvor unbelastete Menschen durch die anhaltende Extremsituation Ängste und Depressionen entwickeln können.

Wenn Sie nun schon *vor* der Krise mit psychischen Belastungen zu tun hatten, ist es für Sie eventuell noch schwieriger, die aktuelle Anspannung zu bewältigen. Höchstwahrscheinlich nehmen Sie die aktuellen Stressauslöser (Reisebeschränkungen, erhöhte Fallzahlen, wirtschaftliche Auswirkungen) stärker wahr, was wiederum zu einem gesteigerten Angstempfinden, Panikattacken, Stress und Gefühlen der Hilflosigkeit führen kann.

\*Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

Bei depressiven Erkrankungen sind Aktivitäten, eine geregelte Tagesstruktur durch feste Termine und regelmäßige soziale Kontakte der zentrale Beitrag zur psychischen Stabilisierung. Wenn diese Struktur über längere Zeiträume wegbricht (z.B. aufgrund von anhaltender Kurzarbeit, den Kontaktbeschränkungen, der weiterhin eingeschränkten Versorgungsangeboten und der Tatsache, dass viele Orte des öffentlichen Lebens nur begrenzt zugänglich bleiben), kann dies zu Schlafstörungen, Energieverlust und Lustlosigkeit führen. Eine Art Energie-Teufelskreis kann die Folge sein: frühmorgendliches Erwachen (meistens zwischen 2.00h und 3.00h), Stunden der Schlaflosigkeit, „gerädertes“ Aufwachen und fehlende Energie, aufzustehen. In der (kontraproduktiven) Annahme, den fehlenden Schlaf nachholen zu „müssen“, bleiben Betroffene dann oft tagsüber im Bett liegen und verstärken damit ihre Energielosigkeit.

## Empfehlungen

Erfahrungen aus der chinesischen Stadt Wuhan zeigten, dass bei der Bewältigung der aktuellen Situation Krisentelefone helfen können. Auch die Psychosoziale Beratung der Lufthansa ist telefonisch für Sie erreichbar und hilft Ihnen, einen Umgang mit der Situation zu finden.

Wir können Ihnen beim Aufbau einer geeigneten Tagesstruktur helfen und es besteht auch die Möglichkeit *regelmäßige* Gespräche mit uns zu führen (v.a. per Telefon oder Skype). Darüber hinaus haben uns mit einer Vielzahl an Online- und Therapieangeboten fachlich auseinandergesetzt und helfen Ihnen gerne dabei, das für Sie passende (und geprüfte) Angebot zu finden. Auch zu regionalen therapeutischen Angeboten können wir Sie gerne beraten.

Wir laden Sie herzlich ein unsere Beratung in Anspruch zu nehmen. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote: Sie müssen den Weg nicht alleine gehen.

Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

**Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**

**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**

**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück

## Praktische Tipps zum Schluss

- **Medienhygiene:** Für die psychische Gesundheit ist es wichtig, einen gesunden Abstand vom Nachrichtengeschehen zu nehmen: Es ist zu empfehlen, max. zweimal am Tag Nachrichten zu schauen, damit die "Corona-Thematik" nicht unnötig Energie aufsaugt
- **Bewegung hilft:** Gehen Sie spazieren, kommen Sie außer Puste: der Körper stellt uns viel Energie zur Verfügung, die wieder abgebaut werden muss.
- **Vernetzen Sie sich:** Suchen Sie Gleichgesinnte, Selbsthilfegruppen (s.a. unsere Tipps) und holen Sie sich Hilfe!

## Hilfreiche Angebote

Aufgrund der Corona-Krisen haben viele Therapeuten zusätzlich Beratung per Video in ihr Angebot aufgenommen. Die Suchmaschine unterstützt Sie bei der Suche nach solchen Therapeuten: <https://psych-info.de>

### Hilfreiche Beratungsseiten und online-Programme

- Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
- Deutsche Angsthilfe: <https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/http://www.zwaenge.de/index.htm>
- Infoblatt der Deutschen Psychotherapeutenkammer zu Angst- und Panikstörungen: <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dump-File&t=f&f=1551&token=753ff7bdb1ecd71cd931d962fc167f47eb6ee15>
- <https://ifightdepression.com/de/start>
- <https://www.moodgym.de/>

### Entscheidungshilfe bei der Frage nach ambulanter Therapie, Tagesklinik, psychosomatischer Klinik oder Reha

<https://www.psychenet.de/de/entscheidungshilfen/ambulante-oder-stationaere-behandlungsmoeglichkeiten/das-versorgungssystem-behandlungsmoeglichkeiten/das-versorgungssystem-behandlungsmoeglichkeiten.html>

### Lesetipps

- Anne Külz „Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen: Selbsthilfe bei Zwängen“ Beltz-Verlag 2018
- Johnstone, M. (2008): Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte. München: Kunstmann Verlag.
- <https://www.zeit.de/campus/2020-04/antonia-wille-angstphase-angststoerung-strategie-corona-krise/seite-3>

### Angebote des LH Group Gesundheitsmanagements:

- [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html)

### Homepage der Psychosozialen Beratung und Sammlung der bisherigen „aktuellen Informationen“:

- [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)

## Youtube Videos

<b>Depression</b>	<b>Was ist eine Depression?</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfLmGYnNlcs">https://www.youtube.com/watch?v=NfLmGYnNlcs</a>
	Wie können Depressionen behandelt werden?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gq1JoZdTtUc">https://www.youtube.com/watch?v=gq1JoZdTtUc</a>
	Depressionen   Wie offen kann man darüber sprechen?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0j2jODN-wRw">https://www.youtube.com/watch?v=0j2jODN-wRw</a>
	Was sind Antidepressiva?   Stiftung Gesundheitswissen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5jEIWRAflvE">https://www.youtube.com/watch?v=5jEIWRAflvE</a>
<b>Psychotherapie</b>	Was ist eine kognitive Verhaltenstherapie?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ijN1vZkC3al">https://www.youtube.com/watch?v=ijN1vZkC3al</a>
	Was ist eine Psychotherapie?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AopfUaPT3MA">https://www.youtube.com/watch?v=AopfUaPT3MA</a>
<b>Angst-/ Panikstörung</b>	Was ist eine Panikstörung?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kY2oEaOsJqo">https://www.youtube.com/watch?v=kY2oEaOsJqo</a>
	Was ist eine Agoraphobie?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VoBdn2u8K9s">https://www.youtube.com/watch?v=VoBdn2u8K9s</a>
	Angststörung   Therapeutische Hilfe für den Alltag	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fQyVKxKpKsU">https://www.youtube.com/watch?v=fQyVKxKpKsU</a>
	Angststörung   Hilfestellungen für Angehörige	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=shYIE0xI47M">https://www.youtube.com/watch?v=shYIE0xI47M</a>
	Angststörungen   Psychotherapeutische Behandlungen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B1laX2wqa0k">https://www.youtube.com/watch?v=B1laX2wqa0k</a>
	Angststörungen   Behandlung durch Konfrontation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nwVTp0oMiCU">https://www.youtube.com/watch?v=nwVTp0oMiCU</a>

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### #6: Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln: Wenn der Teil-Lockdown, Kurzarbeit und Homeoffice zur Versuchung werden

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Psychosoziale Beratung bietet Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen an, um die derzeitige Krise psychisch gesund zu überstehen. Heute möchten wir besonders solche Kollegen und Kolleginnen ansprechen, die ihren Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln, sowie den digitalen Medienkonsum nicht mehr „im Griff“ haben. Neben allgemeinen Informationen, Hilfestellungen zur Selbsteinschätzung, Unterstützungsmöglichkeiten und Handlungsempfehlungen für Führungskräfte, kommen im Anhang auch einige betroffene Lufthanseatens persönlich zu Wort.

Herzliche Grüße, Ihre Psychosoziale Beratung (PM/S)



#### Konsum als Ersatz

Besondere Situationen können zu ungewöhnlichen Verhaltensweisen führen. So hat sich das Leben vieler Menschen auch in der Lufthansa Group in Zeiten von Kurzarbeit, Homeoffice oder dem aktuellen Teil-Lockdown grundlegend verändert. Viele kämpfen derzeit mit Sorgen und Ängsten, ausgelöst durch die Corona-Krise und deren Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Nicht jeder hat unmittelbar konstruktive Lösungen parat, um die eigene psychische Stabilität in diesen Zeiten zu erhalten - zumal gewohnte Strategien, wie z.B. der persönliche Austausch mit Kollegen oder Freunden derzeit häufig nicht greifen.

Je größer die persönlichen Belastungen, Ängste oder auch die Langweile, umso mehr steigt die Gefahr, zu ungesunden **Ersatzhandlungen** zu greifen. Dann trinkt man einen über den Durst („ich muss ja morgen nicht ins Büro“), man kauft zu viel online ein, verliert sich in sozialen Medien oder vergisst die Zeit beim Online-spielen. Dies alles muss nicht gleich gefährlich sein, kann aber auf Dauer riskant werden, denn das Abrutschen von einem maßvollen Konsum oder einem netten Zeitvertreib in eine Abhängigkeit ist ein schleichernder Prozess, den es frühzeitig zu erkennen gilt.

#### Selbstreflexion

Bei der Früherkennung von problematischem Konsumverhalten können verschiedene Fragen zur **kritischen Selbstreflexion** helfen:

- **Alkoholkonsum:** Trinken Sie jeden Abend mehr als ein Glas Wein oder eine Flasche Bier? Trinken Sie (fast) jeden Tag Alkohol? Benötigen Sie das Feierabendbier, um zu entspannen?
- **Online-Spielen:** Haben Sie das Gefühl, dass Sie spielen, um vor persönlichen Problemen zu flüchten? Vernachlässigen Sie dabei Ihr soziales Umfeld?
- **Internet-Nutzung:** Setzen Sie Ihre Internetsitzung fort, obwohl Sie eigentlich etwas anderes zu tun hätten? Schlafen Sie zu wenig, weil Sie nicht aufhören können, in den sozialen Medien zu surfen?

- **Online-Shopping:** Heißt Einkaufen für Sie vor allem Ablenkung, Entspannung, Trost, Frustabbau, Beruhigung oder Belohnung? Kaufen Sie regelmäßig Dinge, die Sie eigentlich nicht benötigen oder die Sie sich nicht leisten können?

Falls Sie sich näher mit Ihrem persönlichen Konsumverhalten auseinandersetzen wollen, finden Sie auf unserer [Homepage](#) oder auch im Anhang eine Auflistung von hilfreichen Selbsttests.

### Frühzeitiges Handeln

Vielleicht haben Sie durch einen Selbsttest bemerkt, dass Sie zu oft und zu viel Alkohol konsumieren, zu viel Zeit mit Online-Spielen verbringen oder über Ihre Verhältnisse (online) shoppen? Gleichzeitig merken Sie vielleicht auch, dass Sie Ihr Verlangen danach nicht mehr vollständig kontrollieren oder stoppen können. Hier kann es hilfreich sein, sich im Rahmen eines vertraulichen Beratungsgesprächs bei der **Psychozialen Beratung** der Lufthansa zunächst darüber zu informieren, welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt, um zu verhindern, dass aus einer Gewohnheit ein riskantes Verhalten oder gar eine Abhängigkeit wird. Manchmal können auch vorübergehende Belastungssituationen und -phasen ungesunde oder gar riskante Bewältigungsstrategien hervorrufen, ohne dass es sich bereits um eine Abhängigkeitserkrankung handeln muss.

**Je frühzeitiger Sie aktiv werden, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, in keine Abhängigkeitsspirale hineinzugeraten.**

### Unterstützung bei einer Abhängigkeitserkrankung

Die Psychoziale Beratung ist als **Suchtberatungsstelle** anerkannt und kann bei Kostenträgern (wie z.B. der Deutschen Rentenversicherung) Rehabilitationsanträge für ambulante und stationäre Maßnahmen stellen. Sollten Sie an einer Abhängigkeitserkrankung leiden, begleiten wir Sie - **unter Wahrung der gesetzlichen Schweigepflicht** - bei der Reha-Antragstellung, bei der Suche nach passenden Kliniken bis hin zur betrieblichen Wiedereingliederung. In unserer Beratung profitieren Sie sowohl von unserem internen als auch von unserem externen Blick auf die vielfältigen Unterstützungssysteme. Im Bedarfsfall vermitteln wir Sie zeitnah an einen für Sie geeigneten und durch uns qualitätsgesicherten Netzwerkpartner weiter.

### Die Rolle der Führungskraft

Sie sind Führungskraft oder in anderer Position mit Personalverantwortung tätig? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie irgendwann einmal mit Suchtauffälligkeiten einer Mitarbeiterin/eines Mitarbeiters innerhalb Ihres Teams konfrontiert werden. Es liegt dann in Ihrer Verantwortung, im Rahmen Ihrer Fürsorgepflicht, Ihren betroffenen Mitarbeiter anzusprechen und lösungsorientiert und konsequent zu handeln. Gerne bieten wir Ihnen hierfür ein qualifiziertes Coaching an. Weiterführende Informationen finden Sie auch in unserer [Leitlinie Sucht](#).

### Digital-Beratung und Erreichbarkeit der Psychozialen Beratung

Wir laden Sie in der aktuellen Situation ein, verstärkt unsere digitale Beratung in Anspruch zu nehmen (telefonisch, per Skype oder Teams) - **auch während der Kurzarbeit**. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen und finden weitergehende Informationen über unsere [Homepage](#):

**Frankfurt & Köln: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**

**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**

**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück.

**Folgen Sie auch unseren Postings auf Yammer (LHG Body & Mind) oder besuchen Sie unsere [Sonderseite](#) zur Teil-Lockdown. Informieren Sie sich auf den Seiten des [LH Group Gesundheitsmanagements](#).**

## Anhang 1: Persönliche Erfahrungsberichte

### Fallvignette 1: Silke, 39, Flugbegleiterin

#### Erkrankung bzw. schädliche Bewältigungsstrategie:

„Ich leide seit mehreren Jahren an einer Alkoholabhängigkeit und konsumiere gelegentlich Cannabis.“

#### Besondere Herausforderungen in Zeiten der Corona-Einschränkungen:

„Kurz nach meiner Aufnahme in einer Rehabilitationsklinik kam der Shutdown. In der Klinik selbst habe ich wenig von den Einschränkungen mitbekommen, da ich ohnehin fast ausschließlich in der Klinik war. Eine Zeitlang wurden keine neuen Patienten aufgenommen, was gut war, da man sich so nicht ständig auf neue Patienten einstellen musste. Nach meiner Rückkehr nach Hause, konnte ich leider keine Nachsorge machen, da die Einrichtung Corona-bedingt geschlossen hatte. Leider fand ich mich relativ schnell in meinem „alten Leben“ mit den bekannten und den neuen Corona-bedingten Herausforderungen wieder. In meiner Zeit vor meinem Klinikaufenthalt hätte ich diese schwierigen Phasen sicherlich als guten Grund zum Trinken gesehen. Pendeln zwischen zwei Wohnsitzen (Deutschland und Ausland), partnerschaftliche Herausforderungen und Homeschooling mit meiner Tochter. Dies sind die schwierigsten Themen, die mich in den letzten Wochen sehr stark belastet haben. Gerade die Verantwortung für unseren zweiten Wohnsitz im Ausland und den Einreisebestimmungen haben mir viel Organisationsstärke abverlangt. Nicht selten denke ich daran, wieder zu konsumieren. Bis jetzt bin ich aber standhaft geblieben und möchte dies auch bleiben! Mir geht es ohne den Konsum sehr viel besser als vor meiner Rehabilitation.“

#### Was waren/sind Kraftquellen in dieser besonderen Zeit? Was hat geholfen/unterstützt:

„Meine Schwiegermutter und zwei, mir sehr nahestehende, Freunde. Meine Psychotherapeutin und meine Beraterin bei der Psychosozialen Beratung der LH. Und der Wunsch nach dem OK des Medizinischen Dienstes, wieder fliegen zu können! Ich freue mich drauf!“

### Fallvignette 2: Anton, 51 Jahre, Flugbegleiter

#### Erkrankung bzw. schädliche Bewältigungsstrategie:

„Ich habe Alkohol monatelang ganz bewusst missbraucht, um mich in meiner gefühlten Einsamkeit zu ertragen.“

#### Besondere Herausforderungen in Zeiten der Corona-Einschränkungen:

„Ich bin Mitte Februar in die stationäre Entwöhnungstherapie aufgenommen worden und der Lockdown traf mich in voller Wucht. Er forderte genau das Gegenteil dessen was in der Therapie vorgesehen war. Sprich anstatt des Besuches von verschiedenen Gruppengesprächen oder der Austausch mit anderen Betroffenen, war ich isoliert, durfte die Einrichtung kaum verlassen, es fanden keine Außenkontakte statt. Ich war wie „verwahrt“. Ich empfand diese Zeit als die Quadratur des Kreises. Dennoch wusste ich, ich wollte die Therapie trotz allem durchziehen, da ich sie als „die Entfernungszeit“ aus dem monatelangen Missbrauch gesehen habe. Heute bin ich heilfroh, dass ich es durchgehalten und abgeschlossen habe, da ich heute mein Lebens- und Wohlfühl, wie auch mein Selbstvertrauen zurückgewonnen habe.“

#### Was waren/sind Kraftquellen in dieser besonderen Zeit? Was hat geholfen/unterstützt:

„Ich bin stolz, dass ich die Kraft aus mir selbst gefunden habe. Zudem haben mich

*meine beste Freundin stets begleitet und motiviert, aber auch meine Beraterin der Psychosozialen Beratung war mein verlässlicher Anker und meine Wegweisung durch und nach der Therapie.“*

### **Fallvignette 3: John, 34 Jahre, Bodenmitarbeiter**

#### **Erkrankung bzw. schädliche Bewältigungsstrategie:**

*„Ich habe das Vertrauen des eigenen Partners in Verbindung mit Fremdgehen und einer Spielsucht missbraucht.“*

#### **Besondere Herausforderungen in Zeiten der Corona-Einschränkungen:**

*„Beide Partner sind in Kurzarbeit, das Kind darf nicht zur Schule. Das kann auf Dauer, sehr sehr anstrengend für alle Beteiligten werden. Dazu kommt unsere private Vorgeschichte und auch die Probleme die wir damit hatten. Da wird schnell mal die eigene Wohnung winzig klein. Wir streiten viel mehr als sonst, hinzu kommt bei uns die Angst über unsere Zukunft. Beruflich, finanzielle Ängste. Alte Probleme der Beziehung kochen wieder hoch. Gedanken, die man sich in Zeiten vor Corona nicht gestellt hat, kommen zum Tragen. Das ist keine schöne Zeit für uns alle. Aber wir dürfen uns nicht von all den negativen Sachen lenken lassen. Wir müssen das Beste draus machen. Es gibt immer einen Weg. Man muss nur die Kraft und den Mut haben, ihn zu gehen.“*

#### **Was waren/sind Kraftquellen in dieser besonderen Zeit? Was hat geholfen/unterstützt:**

*„In dieser Zeit und auch davor hat es mir sehr geholfen, den Kontakt zu suchen zu den Kollegen der Psychosozialen Beratung. Ich kann es jedem nur empfehlen. Mir hat es sehr geholfen, mal mit jemanden zu reden, der nicht in meinem privaten Umfeld ist. Die Kollegen stehen einem in professionellen Gesprächen mit Rat und Tat zur Seite. Vielen Dank für alles liebes FRA PM/S Team.“*

## **Anhang 2: Literaturtipps**

- Johannes Lindenmeyer (2016). Lieber schlau als blau: Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
- Ralf Schneider (2019). Die Suchtfibel
- Dr. Christine Hutterer (2019): Problem: Alkohol: Wege aus der Hilflosigkeit - Alle Phasen der Krankheit - Therapie - Umfangreiche Hilfe für Betroffene und Angehörige (Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde).
- Arbeitskreis gegen Spielsucht (2013). Bunte Lichter- Dunkle Schatten: Glücksspiel - Faszination und Abgrund
- Ursula G. Buchner, Annalena Koytek (2017). Deine Spielsucht betrifft auch mich: Ein Ratgeber für Familienmitglieder und Freunde von Glücksspielsüchtigen

## **Anhang 3: Informationen der Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)**

- Broschüre: Hilfe für Angehörige - Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten (Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten)  
[https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Ein\\_Angebot\\_an\\_alle\\_-\\_deutsch.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle_-_deutsch.pdf)
- DHS-Broschüren und Informationsmaterial (verschiedene Süchte und Konsumformen)  
<https://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## Anhang 4: Übersicht möglicher Selbsttests

<b>Alkohol</b>	<p><a href="https://www.kenn-dein-limit.de/selbsttests/alkohol-selbst-test/">https://www.kenn-dein-limit.de/selbsttests/alkohol-selbst-test/</a></p> <p>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</p>
<b>Medikamente</b>	<p><a href="https://www.suchthilfe-bonn.de/hilfe-finder-und-selbsttests/selbsttest-medikamentenabhaengigkeit.html">https://www.suchthilfe-bonn.de/hilfe-finder-und-selbsttests/selbsttest-medikamentenabhaengigkeit.html</a></p> <p>Ambulante Suchthilfe Bonn (Kooperation von Caritas und Diakonischem Werk)</p>
<b>Internetsucht</b>	<p><a href="https://erstehilfe-internetsucht.de/selbsttest/">https://erstehilfe-internetsucht.de/selbsttest/</a></p> <p>Grundlage dieser Website "erstehilfe-internet-suche.de" ist ein Forschungsprojekt der Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung der Universitätsklinik für Psychiatrie Tübingen.</p>
<b>Selbsttest zur Videospielsucht und exzessiver Internetnutzung</b>	<p><a href="https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig">https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig</a></p> <p>Zielgruppe: Jugendliche ab 12J., Junge Erwachsene</p> <p>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</p>
<b>Glücksspiel</b>	<p><a href="https://www.automatisch-verloren.de/de/hilfe/selbsttest.html">https://www.automatisch-verloren.de/de/hilfe/selbsttest.html</a></p> <p>"Automatisch Verloren" von SUCHT.HAMBURG Information.Prävention.-Hilfe.Netzwerk. Hamburg</p>
<b>Glücksspiel</b>	<p><a href="https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/selbsttest/selbsttest-gluecksspiel.html">https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/selbsttest/selbsttest-gluecksspiel.html</a></p> <p>Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern</p>
<b>Kaufsucht</b>	<p><a href="https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/psyche-und-sucht/lesen/kaufsucht-test.html">https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/psyche-und-sucht/lesen/kaufsucht-test.html</a></p> <p>Interaktives Gesundheitsmagazin der AOK Rheinland/Hamburg</p>
<b>Alle Süchte</b>	<p><a href="https://www.sucht.de/selbsttests.html">https://www.sucht.de/selbsttests.html</a></p> <p>Fachverband Sucht e.V.</p>

## Gemeinsam durch die Corona-Krise: Aktuelle Informationen der Psychosozialen Beratung

### # 7: Das nächtliche Gedankenkarussell - Wege zu einem erholsamen Schlaf

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Als KollegInnen der Psychosozialen Beratung (PM/S) möchten wir Ihnen in regelmäßigen Abständen hilfreiche Empfehlungen aus unserer Beratungserfahrung in den unterschiedlichen Lebensbereichen anbieten, um die derzeitige Krise psychisch gesund und im optimalen Falle sogar emotional gestärkt zu überstehen. Heute beschäftigen wir uns mit dem nächtlichen Gedankenkarussell und mit Wegen zu einem erholsamen Schlaf.



Viel Spaß beim Lesen, Ihr Team der Psychosozialen Beratung  
**(folgen Sie auch auf Yammer, LHG Body & Mind!)**

#### Einleitung

Sie kennen das vielleicht: Sie können abends nicht einschlafen oder wachen mitten in der Nacht auf und liegen schlaflos im Bett. Die Gedanken kreisen unkontrolliert um Sorgen, ungelöste Probleme und Corona-Themen (bin ich selbst gesundheitlich gefährdet? Stecke ich vielleicht jemanden an, der mir lieb ist? Ist mein Job gefährdet? Wie geht es mit der Kurzarbeit weiter? Wie sollen wir als Partnerschaft oder Familie das Zusammenleben mit den aktuellen Einschränkungen durchstehen ohne uns zu zerstreiten? Ich fühle mich einsam, schaffe ich das weiterhin alleine). Selbst kleine Themen, die wir sonst mit „links“ erledigen, scheinen unüberwindbar; die Gedanken werden negativer, wir malen uns die schlimmsten Katastrophen aus.

Wenn solche nächtlichen Erfahrungen bei Ihnen nur vereinzelt und unregelmäßig vorkommen, besteht kein Anlass zur Sorge. In Ausnahmesituationen ist es völlig normal, wenn wir Probleme auch nachts „nicht aus dem Kopf“ bekommen. Wir haben einen vollen Energiespeicher und können am nächsten Tag auch unausgeschlafen von unseren Kräften zehren.

Schwierig wird es allerdings dann, wenn wir immer häufiger in das nächtliche Gedankenkarussell „einsteigen“, das nächtliche Grübeln zur „Normalität“ wird. Dann entleert sich unser Energie-Akku Schritt für Schritt, uns fehlt immer mehr die Spannkraft für die privaten und beruflichen Herausforderungen. Was können wir tun, um das nächtliche Grübeln zu unterbinden und die nötigen Kräfte für den kommenden Tag zu sammeln? In diesem Artikel finden Sie einige Anti-Grübel-Techniken aus der Beratungspraxis:

#### Grübel-Ort und Grübel-Stopp

Wenn Sie sich nachts beim Grübeln erwischen, kann es paradoxerweise hilfreich sein, sich bewusst auf das Gedankenkarussell einzulassen, anstatt es zu unterdrücken. Nutzen Sie dafür einen fest definierten „Grübel-Ort“ in Ihrer Wohnung, aber nicht das bequeme Sofa oder Bett.

Lassen Sie sich unkontrolliert auf alle Gedanken ein, ohne Lösungen finden zu müssen, setzen sich aber ein zeitliches Limit (5 Minuten) - das ist Ihre persönliche **Grübel-Zeit**. Diese Grübel-Zeit ist wichtig, damit die Gedanken sich „auspowern“ können. Oftmals erleben wir bereits nach dieser kurzen, aber bewussten Grübel-Zeit eine erste, leichte Beruhigung der Gedanken.

Wenn Sie merken, dass Sie das bewusste Grübeln nicht weitergebracht hat, unterbrechen Sie nach 5 Minuten bewusst die negative Gedankenspirale. Verlassen Sie den „Grübel-Ort“ und sagen laut „STOPP“. Bekräftigen Sie Ihren Beschluss, in dem Sie in die Hände klatschen, Ihre Faust siegesbewusst ballen und eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen. Es kann auch helfen, die quälenden Gedanken auf einen Zettel zu schreiben, in eine Kiste zu packen und an Ihrem Grübel-Ort zu platzieren. Damit drücken Sie symbolisch aus, dass die ungewollten Gedanken am Grübel-Ort bleiben.

### **Lösungs-Ort**

Gehen Sie an einen anderen Ort in Ihrer Wohnung und versuchen in einen Lösungsmodus zu kommen. Entscheiden Sie auch hier im Vorfeld, wie viel Zeit Sie sich zugestehen (z.B. 20 Minuten). Was kann ich selbst beeinflussen, bei welchen Fragen benötige ich Unterstützung? Wer könnte mir helfen? Kann ich das Problem in kleinere Probleme aufteilen? Was kann ich direkt morgen in Angriff nehmen? Welche Probleme haben Priorität, welche können warten? Schreiben Sie Ihre Lösungsansätze auf und machen Sie sich eine „**To-Do-Liste**“. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn Sie nicht alle Themen beantworten können und sagen Sie sich nach der zugestanden Zeit: „Für heute Nacht mache ich Schluss und mache morgen weiter. Ich muss jetzt nicht auf alle Fragen Antworten finden, step by step“.

### **Entspannungs-Ort**

Nachdem Ihr Kopf im Grübel- und Lösungsraum stark beansprucht war, ist es nun an der Zeit, zur Ruhe zu kommen. Begeben Sie sich dafür an einen Ort in Ihrer Wohnung, der mit positiven, entspannenden Assoziationen verknüpft ist. Normalerweise gelingt Entspannung aber nicht „auf Knopfdruck“, sondern setzt voraus, dass wir eine für uns **passende Entspannungstechnik** erlernen. Das kann die progressive Muskelentspannung nach Jacobson sein, Autogenes Training oder Achtsamkeits- oder Atemübungen. Es kann auch helfen, sich Meeresrauschen oder Regengeräusche anzuhören, das beruhigt den Herzschlag.

### **Aufmerksamkeitsübung**

Wenn Sie noch keine Entspannungstechnik erlernt haben, kann man mit einer kleinen Aufmerksamkeitsübung in einen **Entspannungs-Modus** kommen: Konzentrieren Sie sich auf einen Gegenstand, ein Geräusch (z.B. ein sanftes Musikstück) oder ein Körpergefühl (z.B. Herzschlag) und halten Ihre Aufmerksamkeit bewertungsfrei so lange wie möglich darauf gerichtet. Wenn Sie gedanklich abschweifen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf den Gegenstand, das Geräusch oder Körpergefühl. Damit stehlen wir dem Grübeln seine gedankliche „Bühne“ und die negativen Gedanken werden allmählich schwächer.

### **Gedanken sind nur Gedanken**

Gerade im nächtlichen Grübel-Karussell nehmen wir unsere negativen Gedanken oft sehr ernst und geben ihnen viel Autorität - wir glauben ihnen unvoreingenommen und sind eins mit ihnen. Wir sollten uns in diesen Momenten aber bewusstmachen, dass Gedanken nur Gedanken sind und nicht die Realität widerspiegeln. Unsere Gedanken sind in diesen Momenten stark von unseren negativen Gefühlen beeinflusst und nehmen die gleiche negative Färbung an. Die innere Distanzierung von den eigenen beunruhigenden Gedanken ist ein wichtiger Schritt, um dem

Gedankenkarussell seinen bedrohlichen Charakter zu nehmen. Sie können das üben, indem Sie Ihre Gedanken mit Ihrem geistigen Auge beobachten und wertneutral kommentieren (natürlich in Ihren eigenen Worten): „Ich habe gerade den sehr interessanten Gedanken, dass...“, oder „Hallo Gedanke, auf Wiedersehen Gedanke“. Machen Sie sich auch bewusst, dass die Probleme aufgrund des **nächtlichen Hormonhaushalts** größer erscheinen können als am nächsten Tag (s. Anhang). Wenn Sie diese neutrale Beobachterrolle einnehmen, werden die Gedanken langsam ihre Penetranz verlieren und sie verblassen.

## Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene beginnt bereits mit der eigenen **Selbstfürsorge** und **Tagesstruktur**: bin ich körperlich ausgelastet? Habe ich feste Routinen und Aufgaben, auch in der Kurzarbeit? Gerade fehlende Alltagsstrukturen können abends zu einer inneren Unruhe führen, die unserer Schlafqualität beeinträchtigen kann. In unserem **Krisentagebuch** (s. Anhang) finden Sie zahlreiche Anregungen, um auch in der aktuellen Krise den Alltag gut bewältigen und strukturieren zu können.

Abends nach einem stressigen Tag gönnen wir uns dann manchmal (vielleicht regelmäßig?) das zweite Feierabendbier oder das zusätzliche Glas Rotwein zum Essen, um „runterzukommen“. Alkoholgenuss am Abend kann aber unseren Schlaf empfindlich stören und führt nicht selten zu unruhigem Schlaf und nächtlichem Aufwachen. Verbunden mit ungelösten Problemen ist **Alkohol ein „Brandbeschleuniger“** für nächtliches Grübeln. Versuchen Sie daher, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren oder im besten Fall gar nicht zu trinken. Wenn Sie am Abend ein Problem hin- und her bewegen, schreiben Sie schon abends auf, was Sie morgen tun können, um das Problem zu lösen bzw. erkennen Sie an, was Sie nicht beeinflussen können.

Bereiten Sie sich auf das Zubettgehen durch entspannende **Abendroutinen** vor: Vermeiden Sie unmittelbar vor dem Schlafen, (fast schon automatisch) auf das Handy zu schauen, in den sozialen Medien zu surfen oder aufwühlende Nachrichten zu lesen. Falls Sie abends doch noch digital unterwegs sind, laden Sie einen Blaulichtfilter (Nachtmodus) herunter. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Momente Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen guttun, z.B. mit einer Tasse Tee ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ schreiben: Was ist heute gut gelaufen? Welche Gründe habe ich, dankbar zu sein? Auf was freue mich in der Zukunft? Die Zubettgehen-Routine sollte sich klar vom „Trubel“ des Tages abgrenzen und das Zimmer abgedunkelt sein: Der Tag ist vorbei, jetzt kommt die Nacht. Nutzen Sie gerne auch unser **Merksblatt**, den **Selbstbeobachtungsbogen** zur Schlafhygiene sowie den **Einschlafen-Podcast** im Anhang.

## Unterstützungsangebote der Psychosozialen Beratung

Wenn der Ausstieg aus dem nächtlichen Gedankenkarussell allein nicht oder nur noch mit der Unterstützung von Schlafmitteln gelingt, laden wir Sie ein, ein Beratungsgespräch bei der Psychosozialen Beratung in Anspruch zu nehmen. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern bzw. E-Mail-Adressen:

**Frankfurt: 069 696 6933 ([frapms@dlh.de](mailto:frapms@dlh.de))**

**München: 089 977 5180 ([mucpms@dlh.de](mailto:mucpms@dlh.de))**

**Hamburg: 040 5070 64955 ([hampms@dlh.de](mailto:hampms@dlh.de))**

Falls Sie uns nicht persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf der Mailbox, wir rufen Sie werktags innerhalb von 24 Stunden zurück

## Hilfreiche Angebote und Informationen

- Einschlafen-Podcast: (<http://einschlafen-podcast.de/wieso-einschlafen/>)
- Hintergrundwissen: Warum erscheinen uns Sorgen nachts schlimmer?
  - <https://www.spektrum.de/frage/schlafstoerung-warum-sorgen-nachts-schlimmer-erscheinen/1483393>
  - <https://vistano.com/psychologie/stressbewaeltigung/wenn-wir-nachts-wach-liegen-scheinen-die-sorgen-groesser/>
- Merkblatt Schlafhygiene
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/MerkblattSchlafhygiene.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/MerkblattSchlafhygiene.html)
- Selbstbeobachtungsbogen
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Selbstbeobachtungsbogen.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Selbstbeobachtungsbogen.html)
- Krisentagebuch
  - [https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Krisentagebuch.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Krisentagebuch.html)

### Angebote des LHG Gesundheitsmanagements:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/gesundheitsmanagement.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/gesundheitsmanagement.html)

### Homepage der Psychosozialen Beratung:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber.html)

### Sonderseite „Erholsam schlafen“ der Psychosozialen Beratung:

[https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G\\_K/sozber/Erholsamschlafen.html](https://ebase.dlh.de/ebase/hr/de/G_K/sozber/Erholsamschlafen.html)