

„Dem Tag Struktur geben“



Die Mitarbeiter des BBZ am Westerländer Kirchenweg sind derzeit aus gegebenen Gründen nur telefonisch erreichbar, bieten aber die komplette Bandbreite der Beratung an.

Foto: wwi

Westerland.(fot) Jutta Ringele ist Leiterin des Beratungs- und Behandlungszentrums Sylt (BBZ) im Diakonischen Werk. Sie bemüht sich mit ihren Mitarbeitern in der Telefonberatung um Menschen, die Angst vor oder wegen Corona haben. Fünf Beraterinnen und Berater sitzen an den Telefonen, um sich den Sorgen zu widmen. Vielen Anrufern geht es sowohl um die eigene Gesundheit als auch um die ihrer Angehörigen.

Was kann man gegen die Angst tun? „Ihr nicht so viel Raum geben“, antwortet Jutta Ringele. Dabei hilft aktives

Handeln: Etwa Hygieneregeln einhalten und an die frische Luft gehen. Die Fachfrau empfiehlt, sich nicht von Berichten in den Medien gefangennehmen zu lassen, sondern sich nur einmal am Tag zu informieren. „Hamsterkäufe sind ein Zeichen von Angst und Panik“. Es sei wichtig, auch dem Tag in der eigenen Wohnung eine Struktur zu geben – „und die Dinge dann auch abzuhaken“.

Viele Menschen seien es nicht gewohnt, jetzt immer zu Hause zu sein.

Fortsetzung auf Seite 2

Fortsetzung von Seite 1 – Tipps im Umgang mit Corona

„Dem Tag Struktur geben“

Bei der Einübung können derweil einfache Mittel helfen: „Zur selben Zeit wie sonst auch aufstehen und zu Bett gehen.“

Wichtig ist, sich abzulenken, Kontakte zu pflegen, sich mit dem Handy zu beschäftigen, zu schreiben.

Gilt das auch für Kinder? „Grundschulkinder kriegen ja schon mehr mit“, sagt Jutta Ringele, kleineren Kindern solle man den Optimismus vermitteln, „dass wir das gemeinsam schaffen werden.“

Die Leiterin der Sylter Beratungsstelle will aber auf nicht missverstanden werden: Sie will das Thema „auf keinen Fall rosig reden.“ Es komme drauf an, das Beste aus der Situation zu machen.

Jeder habe seine Kraftquelle, mancher finde sie im Glauben.

Auch für Familien, die jetzt viel mehr und länger als sonst auf bisweilen engem Raum miteinander leben, gibt es einen konkreten Ratsschlag: „Respektieren Sie die Privatsphäre!“

Es geht also auch Zuhause darum, Freiräume für den einzelnen zu schaffen, in die er sich zurückziehen kann. Natürlich ist Corona auch jetzt schon Thema der Beratung; Beziehungskrisen spielten mehr als sonst eine Rolle.

Der Impuls von Jutta Ringele ist klar: sich nicht gefangen nehmen lassen von der Angst, Positives suchen und machen.

Die Leiterin der Beratungsstelle betont ausdrücklich, dass auch die anderen Themen wie Erziehungs- und Paarberatung, Hilfe für Suchtkranke und Lebensberatung „unbedingt aufrechterhalten werden.“ Das BBZ kümmert sich nicht nur um andere Leute, sondern achtet auch darauf, dass die eigenen Mitarbeiter sicher unterwegs sind: Bis auf die Schwangeren-Konfliktberatung (in Niebüll) gibt es nur noch Gespräche am Telefon. „Wir wollen ja weiter Ansprechpartner für die Leute sein“, betont Jutta Ringele; teilweise seien die Mitarbeiter auch in Homeoffice.

BBZ Sylt: Telefon 04651 82220-20; E-Mail: bbz-sylt@dw-suedtandern.de

Sylter Spiegel 25.03.20

SENDEBERICHT

ZEIT : 17/06/2015 08:03
NAME : AWO OV WESTERLAND
FAX : +49-4651-22304
TEL : +49-4651-22325
S-NR. : E69717B4N647961

DATUM/UHRZEIT	17/06 08:02
FAX-NR./NAME	29663
Ü.-DAUER	00:00:19
SEITE(N)	01
ÜBERTR	OK
MODUS	STANDARD
	ECM