

## Marion Deville

Lebens- und Sozialberaterin  
in Ausbildung und unter Supervision

8333 Riegersburg 179/6

Tel.: 06509561644

E-Mail: [office@mariondeville.at](mailto:office@mariondeville.at)

[www.mariondeville.at](http://www.mariondeville.at)



# Kostenlose CORONA Krisenberatung in Österreich

**Als Lebens- und Sozialberaterin unterstütze ich psychisch gesunde Menschen beratend in Krisensituationen.**

Ich möchte all jenen, die von dieser Krise besonders betroffen sind, auch weiterhin die Möglichkeit geben, mein kostenloses Corona Krisenberatungsangebot nutzen zu können.

Persönlich (bei mir oder bei Ihnen – Mobile Beratung in den Bezirken Südoststeiermark, Hartberg/Fürstenfeld, Weiz und Graz möglich) oder weiterhin selbstverständlich auch telefonisch oder via Skype für ganz Österreich. Sie entscheiden, wobei Sie sich wohler fühlen.

**Das Angebot gilt bis Herbst 2020! Ich bitte um Terminvereinbarung via Telefon, SMS oder E-Mail.**

## **Corona ist auch eine psychologische Krise – Corona hat etwas mit uns gemacht:**

Viele Wochen sind seit dem 16. März 2020 vergangen, dem Tag an dem Österreich fast stillgestanden ist. Die Ausgangsbeschränkung hat uns vor große Herausforderungen gestellt. Teilweise hatten wir von einem Tag auf den anderen keine Arbeit mehr, oder durften nicht mehr in die Firma fahren. Wir hatten plötzlich keine sozialen Kontakte mehr, keine Treffen mit Familie und Freunden. Ein radikaler Umstieg auf die Online Welt und den telefonischen Austausch – für viele von uns kein Ersatz zum „realen“ Treffen. Keine menschliche Nähe, keine Umarmungen, keine ausgelassenen oder genussreichen Abende in unseren schönen Gasthäusern. Unsere Kinder durften nicht mehr in die Schule, durften ihre Freunde nicht mehr treffen, durften oft nicht einmal hinausgehen zum Spielen. Auch sie mussten sich plötzlich auf den Austausch mit Lehrern und Schülern in der Online Welt gewöhnen. Plötzlich war Mama oder Papa die „Lehrerin“, das hat viele Eltern, Kinder und wahrscheinlich auch Lehrer „ganz schön gefordert“ bis zu „ganz schön überfordert“. Wenn Haushalt, Schule, Homeoffice, Partnerschaft plötzlich geballt passieren, weiß man oft nicht, wo einem der Kopf steht.

**Aber, was die meisten von uns gemacht haben, ist „durchhalten“ und einfach tun! Den Haushalt, das Homeoffice, die Unterstützung der Kinder bei den schulischen Aufgaben einfach „machen“. Das hieß aber für viele von uns, dass sie alle Kraftreserven mit diesem „einfach machen“ fast aufgebraucht haben. Man klebt 24h mit Partnern und Kindern zusammen, oder ist 24h ganz allein mit den Sorgen und Ängsten, die Alleinsein oder Alleinerziehend sein mit sich bringen können. Die Sorgen um den Verlust des Arbeitsplatzes kamen in extrem vielen Fällen noch dazu.**

Plötzlich ist nicht mehr unsere eigene Moral der Kompass, sondern ein „Ich darf nicht“ das von außen geregelt wurde. Verbote und Gebote, die unsere persönliche Freiheit massiv eingeschränkt haben. Das ist keine Kritik an der politischen Strategie, sondern ganz einfach eine Tatsache.

Die Angst ist zu unserem ständigen Begleiter geworden. Die Angst sich selbst anzustecken und krank zu werden, aber vor allem auch die Angst jemand anderen anzustecken und vor allem die Angst davor einen geliebten Menschen anzustecken.

Jetzt kommt wieder ein bisschen Leben nach Österreich und auch in die ganze Welt. **Aber die Angst ist geblieben.** Die Begegnung mit Menschen versteckt hinter einer Maske ist und bleibt ein wenig unheimlich. Denn sie präsentiert die Angst vor einer Gefahr, die eigentlich niemand von uns wirklich einschätzen kann.

**CORONA** hat uns verändert, hat uns gezwungen uns neue Verhaltensweisen anzueignen, hat uns gezwungen unseren Alltag auf den Kopf zu stellen, hat uns mit Existenzängsten konfrontiert, hat uns gezwungen ein großes Stück unserer Freiheit aufzugeben, mit der Unsicherheit – wann geht es weiter?, wie geht es weiter?, geht es überhaupt weiter?, wird es eine neue „Ansteckungswelle“ geben?, müssen wir immer mit der Angst leben, dass von einem Tag auf den anderen das alles wieder von vorne beginnen kann?....

Es gibt auch Menschen, die vor der Krise schon am Rande des „Burn-Outs“ standen. Menschen, die am Ende ihrer eigenen Kräfte angelangt sind. Manche Paarbeziehungen waren schon vor der Krise in einer schwierigen Phase. Manche Eltern-Kind-Beziehungen waren in anstrengende Konflikte verwickelt.

Durch die Ausgangsbeschränkung und die damit verbundenen Ängste haben sich leider viele Probleme potenziert. Konflikte und Probleme, die man möglicherweise noch selbst hätte lösen können, sind plötzlich zu unüberwindbaren Problemen geworden.

Nutzen Sie gerne mein kostenloses Corona Krisenberatungsangebot und holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen.

**Ich bin gerne für Sie da!**

**Ihre Marion Deville**

(Ich unterliege ebenso wie Ärzte und Psychotherapeuten der Schweigepflicht und nehme diese Verantwortung sehr ernst)