

CORONA-ZEIT:

Was tun, wenn Social Distancing depressiv macht?

Die Corona-Krise und damit verbunden das Abstandhalten fällt Menschen schwer und führt zu psychischen Problemen, ja durch die Krise verstärken sich bei Menschen Depression, Ängste, die vorher schon psychische Probleme hatten. Dies behauptet zumindest Heike Winter, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Hessen. Sie nennt Tipps, die Menschen möglicherweise helfen können das Social Distancing ohne Depressionen zu bestehen.

1. Routine schaffen

Was wichtig ist die alltägliche Routine beizubehalten, den sie wirkt wie ein Korsett auf die Zeiteinteilung und den Tagesablauf. Wer um 06:00 Uhr aufsteht, sollte dies auch in der Krise tun. Auch wenn man in Homeoffice ist, sollte man Pausen einhalten, ebenso Essenszeiten. Gespräche mit Arbeitskollegin sollten fortgeführt werden, jetzt eben per Telefon.

2. Soziale Kontakte beibehalten

Auch wenn der persönliche Kontakt eingeschränkt ist sollten Beziehungen online aufrechterhalten werden über WhatsApp, Skype oder Zoom. Sich vernetzen ist das Gebot der Stunde. Heike Winkler rät, eingeschlafene Kontakte wieder zu erwecken. Oft sei die Freude und die Überraschung auf beiden Seiten groß.

3. Corona-Information-Distancing

Es ist zwar wichtig sich zu informieren, jedoch warnt Winter davor sich ständig mit Meldungen zur Corona-Krise überfluten zu lassen. Meldungen überschlagen sich, oft widersprechen sie sich, dramatisieren, ohne zu informieren. Dies führt bei vielen Menschen zu Angst und Panik. Leer gekaufte Regale im Supermarkt, der Exit von Klopapier und Hygieneartikeln ist ein Beleg für Meldungen, die Panik auslösen. Überschlagen sich die negativen Schlagzeilen über Wochen hinweg, so kann sich bei vielen Menschen eine Depression einschleichen. Daher nur auf wenige gesicherte Meldungen zurückgreifen und nicht ständig danach streamen. Wichtig dabei ist, dass man seinen gewohnten Tagesablauf und die gewohnten Rituale einhält.

4. Gesundheitsfürsorge

Immer eigentlich selbstverständlich: Gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf, genügend Anregungen und insbesondere Hygiene – sich nicht gehen lassen. Gerade jetzt keinen Alkohol und Drogen.

Wie sinnvoll und nützlich sind auch immer virtuelle Kontakte auf den ersten Blick sein mögen, sie veranschaulichen und machen auch immer spürbar, wie nah und doch so fern der Freund, die Freundin, Verwandten, Eltern, Partner/in sind.

Josef Linsler

Zum Titelbild Nr. 164:

Unser Titelbild ist die Collage einer Trennungsfamilie in Zeiten von Corona-Divorce. Im Zentrum aber steht die Maske, die gleichsam das Symbol der Pandemie geworden ist. Sie wird dem Kind nicht aufgesetzt, sondern vors Gesicht gepresst. Die Schutzmaske hat ihre Funktion verloren, sie ist nicht mehr Schutz. Das Gesicht ist hinter der Maske versteckt und das Gesicht des Kindes erstarrt gar zur Maske? Dagegen lassen die Eltern ihre Maske fallen und zerran am Kind, jeder Elternteil versucht das Kind auf seine Seite zu ziehen. Die Corona-Krise reißt den Eltern die Maske vom Gesicht, sie zeigen ihr wahres Gesicht, im positiven und negativen Sinn, ganz wie im realen Leben. JL



Inhalt Nr. 164

Juli 2020/2

Kolumne

Corona – familienrechtlicher Alltag 4

Titelthema: Corona-Divorce

Rückblick – Ausblick – tiefere Bedeutung 5

Familienrecht aktuell

Im Familienministerium: Gelebte gemeinsame Elternschaft 10
 Ratgeber Wechselmodell 11
 Großelternunterhalt 11

Kindergeld

Kinderbonus 12

Trennung - Psychologie

Trennung vom Partner? – Narrativ Narzisst 13

Versorgungsausgleich

Verfassungsgerichtsurteil 15

Scheidungsvereinbarung

Private Vereinbarung – notarielle Vereinbarung 16

Urteilsbank

Aktuelle höchstrichterliche Entscheidungen 18

ISUV-Intern

Adressen 22
 Publikationen 23
 Veranstaltungsprogramme der Kontaktstellen 24

Steuertipps

..... 35

Leserforum

..... 38

Medienspiegel

..... 39

Kaleidoskop

..... 40

**Redaktionsschluss
 Report Nr. 165:
 15. Oktober 2020**

IMPRESSUM

Herausgeber: Interessenverband Unterhalt und Familienrecht ISUV e.V.,
 Eingetragen beim AG Nürnberg, Vereinsregister Nr. 3569 (21. 5. 2002)

Verbandssitz: Bundesgeschäftsstelle Nürnberg,
 Postfach 21 01 07, 90119 Nürnberg, Tel. 0911/550478 u. 535681, Fax 0911/533074, info@isuv.de
Post- und Lieferadresse: Sulzbacher Str. 31, 90489 Nürnberg

Bankverbindung: VR Bank Würzburg, IBAN: DE24 7909 0000 0000 1205 53, BIC: GENODEF1WU1

Redaktion: ISUV e.V., Postfach 21 01 07, 90119 Nürnberg, report@isuv.de

Leitung der Redaktion: Simon Heinzl, Josef Linsler

Mitarbeiter: Elisabeth Assmann-Staab, Holger Bauermeister, Klaus Bednorz, Norbert Bonacker, Raffaele Brescia, Fritz Burkhardt, Leonarda Deichmann, Jutta Dewenter, Heike Dieterle, Karsten Donner, Rene Dunker, Katja Durach, Frank Effenberger, Manfred Ernst, Klaus Fischbeck, Axel Fischer, Edith Frank, Holger Griesel, Henrietta von Grünberg, Ulrich Günther, Frank Gürtler, Ralph Gurk, Antje Hagen, Manfred Hanesch, Simon Heinzl, Bernward Hermanspann, Dr. Thomas Herr, Manfred Horn, Ulrike Horwarth, Willy Jacobi, Klaus Jagusch, Sebastian Kürschner, Renate Lenzen, Klaus Linke, Josef Linsler, Monika Meister, Norbert Mittermüller, Bernd Nestvogel, Egon Pohl, Christiane Rau, Andreas Reimann, Georg Rixe, Sabine Rupp,

Gertrud Schmidt, Hans-Dieter Schmitt, Steffen Schropp, Steffen Schwerin, Markus Strickling, Günter Teichert, Silke Tummescheit, Melanie Ulbrich, Raimund Vogel, Lothar Wegener, Karina Weiß, Prof. Siegfried Willutzki, Anton Wittner, Achim Wolf, Elisabeth Wunder, Andreas Zellingner, Johannes Zink.

Anzeigenverwaltung: ISUV-Report, Nürnberg, info@isuv.de

Copyright: In mit Namen oder Signum versehenen Beiträgen legen die Verfasser ihre jeweilige Meinung dar, die nicht unbedingt die Meinung der Redaktion ist. Die Verbreitung von einzelnen Artikeln unter Angabe der Quelle ist gestattet. Die Informationen schließen jegliche Haftung und Rechtsansprüche gegen den Herausgeber aus. Der Abdruck von den Verband betreffenden Dokumenten (z.B. Satzung, Grundsatzprogramm, politische Forderungen) ganz oder teilweise an anderer Stelle bedarf der ausdrücklichen vorherigen Zustimmung der Redaktion.

Alle Rechte, auch die der fotomechanischen und digitalen Vervielfältigung und des auszugsweisen Abdrucks, behält sich der Verband ausdrücklich vor.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Nürnberg.

Titel/Layout: Grafik-Studio, Anke von Schalscha-Ehrenfeld, 97076 Würzburg

Druck und Verarbeitung: PRINT CONSULTING

© ISUV 2020