

## Tipps für das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes

---

Seit dem 20.04.2020 ist im Rahmen der Eindämmung der Corona-Pandemie in Deutschland das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes in einigen Situationen (Einkauf, öffentliche Verkehrsmittel) Pflicht.

Das Tragen von Mund und Nase bedeckenden Masken ist in unserem Kulturkreis ungewöhnlich. Viele Menschen werden sich damit unbehaglich fühlen. Für Menschen mit Anfälligkeiten für Angst- und Panikreaktionen kann es eine besondere Belastung darstellen. Sind Situationen wie ÖPNV und Supermärkte oft schon im normalen Leben eine Herausforderung, so kann das Tragen einer Maske eine zusätzliche Hürde sein. Auch das gleichzeitige Bedecken von Mund und Nase wird als unangenehm erlebt. Die folgenden Tipps können Ihnen die Eingewöhnung in das Tragen erleichtern.

### *Den Hintergrund bewusst machen:*

Machen Sie sich bewusst: Die Masken sind Bestandteil einer Reihe von Maßnahmen, die Verbreitung des Virus einzudämmen. Sie sollen nach dem Wegfall von Ausgangsbeschränkungen und der Zunahme der Kontaktmöglichkeiten das Ansteckungsrisiko weiterhin gering halten. Auch diese Maßnahme wird zeitlich befristet sein. Sie dient zu Ihrem Schutz und zum Schutz gefährdeter Menschen und vor allem dazu, dass wir uns wieder freier bewegen können als vor einigen Wochen. Es müssen nur in relativ wenigen Situationen Bedeckungen getragen werden. In Sachsen ist das aktuell im ÖPNV und in Geschäften der Fall. Sie werden die Bedeckung also nicht immer tragen müssen.

### *Form des Schutzes:*

Es ist nur das Tragen einer Bedeckung (gleich welcher Art) vorgeschrieben. Sie haben die Kontrolle darüber, in welcher Form das erfolgt (gekaufte, selbst genähte Masken, Schale, Tücher) und mit welchen Materialien. Probieren Sie aus, mit welcher Lösung Sie am besten auskommen. Unterschiedliche Stoffe haben verschiedene Atemwiderstände. Nutzen Sie z.B. auch Tücher, Schals oder Stoffe, die mit angenehmen Erinnerungen verbunden sind oder die Ihnen optisch gut gefallen. Oder stellen Sie sich vor, die Maske sei ein neues Modeaccessoire.

### *Eingewöhnung:*

Gewöhnen Sie sich an das Tragen ihrer Maskenlösung in einer ruhigen und sicheren Umgebung. Probieren Sie aus, wie Sie ihre Bedeckung am besten tragen können. Tragen Sie die Maske immer wieder auch zu Hause. Sind Sie dabei aufgeregt und ängstlich, dann versuchen Sie diese Angst zu bewältigen durch eine Entspannungsübung, das Lenken von Aufmerksamkeit auf andere Reize (Musik, Kontakt der Füße zum Boden) und das Schaffen einer angenehmen Umgebung. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Maske absetzen können, wenn Sie das wollen.

Fällt es Ihnen schwer, Mund und Nase gleichzeitig zu bedecken, dann beginnen sie zunächst mit einem der beiden. Tasten Sie sich schrittweise voran. Üben Sie es so oft wie möglich, auch und vor allem in den Situationen, in denen es gerade nicht erforderlich ist.

Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, die Maske auszuhalten, setzen Sie sie zunächst nur kurz auf. Nehmen Sie sich dafür eine bestimmte, für Sie aushaltbare Zeit vor (z. B. 1 Minute). Steigern Sie die Tragezeit langsam (z. B. um jeweils 1 weitere Minute), bei jedem Üben.

### *Bewältigung von Angst:*

Bereiten Sie sich rechtzeitig vor. Machen Sie sich bewusst, dass eine schwierige Situation auf Sie zukommen wird. Wenn Sie beim Aufsetzen oder während des Tragens Angst, Anspannung o.Ä. bemerken, können Ihnen dabei einige Strategien zur Bewältigung helfen:

- Denken Sie daran, dass Sie die Maske jederzeit absetzen können, wenn Sie das wollen.
- Schaffen Sie sich, besonders zum Üben, eine angenehme Umgebung.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf andere, möglichst äußere Reize.
- Hören Sie Musik.
- Achten Sie auf (neutrale) Umgebungsgeräusche.
- Finden Sie alle Dinge einer bestimmten Farbe in der Umgebung, wechseln Sie dann zur nächsten Farbe
- ...
- Beschreiben Sie die Umgebung genau in allen Einzelheiten.
- Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden.
- Spüren Sie den Geschmack und das Gefühl eines sauren/scharfen Bonbons im Mund.
- Tragen Sie einen Gegenstand, den Sie gut spüren können (Steinchen, Murmel, Kastanie, Ring, Knetball) bei sich, konzentrieren Sie sich darauf, wie er sich in Ihrer Hand anfühlt.
- Versetzen Sie die Maske mit einem angenehmen Duft (gewohntes Parfum, entspannendes Duftöl aus der Apotheke/Bioladen, ...).
- Konzentrieren Sie sich vor allem auf die Körperteile, in denen keine Unruhe sitzt. Ballen und lösen Sie Ihre Fäuste. Gehen Sie langsam und achten Sie auf jeden einzelnen Schritt und auf die Bewegungen der Muskeln.
- Sagen Sie freundliche Sätze oder ermutigen Sie sich durch freundliche Worte, z. B. „Das ist eine schwere Situation für mich, ich werde diese durchstehen. Ich kann damit umgehen. Dieses Gefühl wird vorübergehen.“ Oder sprechen Sie sich eine Sprach-Memo ein, die Sie abspielen können, wenn Sie sie brauchen.
- Spielen Sie gedanklich mit sich selbst „Stadt, Land, Fluss“ oder zählen Sie alle Frauen-/Männernamen mit A auf, die Ihnen einfallen und wechseln Sie dann zu B, C, ...
- Rufen Sie sich angenehme Vorstellungen auf. Sie können an Ihr Lieblingstier, einen lieben Menschen, an Lieder, Textzeilen, sichere und schöne Orte denken.
- Führen Sie Entspannungsübungen durch. Wenn Sie damit noch keine Erfahrungen haben, können Sie Anleitungen in Fachbüchern oder im Internet lesen (zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) oder Anleitungen hören (Youtube).
- Beginnen Sie in schwierigen Situationen schon früh mit möglichen Strategien, wenn Sie merken, dass Sie in eine negative Stimmung rutschen oder die Angst bzw. Anspannung zunimmt. Warten Sie nicht solange, bis es zu heftig wird.
- Sie müssen nicht alle Tipps umsetzen, und der einen Person hilft etwas anderes als der nächsten. Versuchen Sie herauszufinden, welche Methode bei *Ihnen* am besten funktioniert und womit Sie sich wohler fühlen.

Sie müssen nicht alle Tipps umsetzen, und der einen Person hilft etwas anderes als der nächsten. Versuchen Sie herauszufinden, welche Methode bei Ihnen am besten funktioniert.

### *Unterstützung:*

Tauschen Sie sich mit anderen über Ihre Ängste und Unsicherheiten aus. Lassen Sie sich von anderen Menschen unterstützen. Erzählen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden oder anderen Betroffenen von Ihren Bewältigungsideen (...)