

COVID19 TIPPS FÜR DEN ALLTAG IN HÄUSLICHER ISOLATION

Ausnahmezeiten erfordern besondere Maßnahmen – nicht nur hygienische. Soziale Isolation und Quarantäne können Auswirkungen auf unsere Psyche haben. Wir haben daher Anregungen und Empfehlungen zur Stärkung mentaler Kräfte zusammengefasst, die Ihnen bei der Bewältigung des Alltags helfen können.



Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar, deshalb ist es wichtig wie gewohnt aufzustehen, sich anzuziehen und sich an die üblichen Essen-, Aktivitäts- und Schlafzeiten zu halten.

Schaffen Sie Abwechslung im Alltag!

Planen Sie den Tag und bauen Sie ein paar nette Aktionen ein. Anregungen dazu finden Sie auf der Rückseite. Aktivieren und nutzen Sie Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten.

Bleiben Sie in Bewegung!

Bewegung bewirkt Wunder. Körperliche Aktivitäten stärken das Immunsystem. Kurze Spaziergänge im Garten und (sanfte), spielerische Bewegungsübungen können das Wohlbefinden fördern und Ablenkung bringen.

Konsumieren Sie Medien bewusst!

Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit und helfen gegen überschwemmende Informationen. *Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum!* Hinterfragen Sie Nachrichten aus unseriösen Quellen (Stichwort „Fakenews“).

Halten Sie soziale Kontakte virtuell aufrecht!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. (Video-)Telefonieren Sie! In Ausnahmesituationen kann es schnell zu Konflikten kommen. Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Gefühle (Ärger, Trauer etc.).

Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten!

Wenn Sie mit Ihrer Familie auf engem Raum wohnen, dann schaffen Sie sich Rückzugsmöglichkeiten, auch wenn dies nur stundenweise möglich ist.

Nehmen Sie rechtzeitig Beratung und Krisenhotlines in Anspruch!

BERATUNG

BÖP Helpline

Berufsverband Österr. Psycholog/innen
(01) 504 8000

Frauennotruf

bei sexueller Gewalt
(0662) 88 11 00

Gewalt und Alter

Beratungstelefon
(0699) 112 000 99

Infos und Videos für pflegende Angehörige:

<https://www.hilfswerk.at/wien/pflege/pflege-betreuung/pflegende-angehoerige>

RUND UM DIE UHR

Krisenintervention *pro mente*

Salzburg (0662) 43 33 51
Pongau (06412) 200 33
Pinzgau (06542) 72 600

Frauenhelpline gegen Gewalt

(0800) 222 555

Telefonseelsorge

142

IDEEN ZUR GESTALTUNG DES GEMEINSAMEN ALLTAGS

Geborgenheit | Führen von Gesprächen

Das bloße „miteinander reden“ ist eine wertvolle Beziehungsarbeit, denn Alltagsgespräche schaffen Orientierung und geben Halt. Die Gespräche reichen von einfachem Plaudern (z.B. über das aktuelle Wetter) hin zu Biographiegesprächen. Bilder aus Illustrierten oder Memory-Karten können zum Anlass genommen werden, ins (ablenkende) Gespräch zu kommen.

Sich gebraucht fühlen | Einbindung und Beschäftigung

das „sich gebraucht fühlen“ stellt ein wichtiges Grundbedürfnis dar und kann/muss individuell bedient werden, *unter anderem* durch die vermehrte Einbindung in hauswirtschaftliche Dinge, wie etwa das Falten von Servietten, das Decken der Tische oder die Unterstützung beim Kochen. Viele im Haushalt zur Verfügung stehenden Materialien können Anlass für eine Beschäftigungsmöglichkeit sein.

Sicherheit | Ermöglichung von Kontakten

Vor allem der Kontakt zu Angehörigen und wichtigen Bezugspersonen, gibt den Menschen Sicherheit – die Kommunikationswege können individuell ganz unterschiedlich gestaltet werden. Neben dem (Video-)Telefonieren kann auch wieder auf die „gute alte“ Postkarte oder das Briefe schreiben zurückgegriffen werden. Dies ist nicht nur eine Möglichkeit Kontakte zu halten, sondern bietet auch Beschäftigung und stärkt die Feinmotorik.

Gemütlichkeit | Gemeinsames Lesen

Vom Schmökern der Tageszeitungen und Zeitschriften, über das Vorlesen (lassen) von Gedichten, bis hin zu Kurzgeschichten oder auch Märchen, bietet das Lesen viele individuelle Möglichkeiten.

Konzentration | Malen und Basteln

Das gemeinsame Basteln, etwa von neuer Osterdekoration (einfache und kostenlose Anleitungen z.B. unter www.besserbasteln.de) oder auch das (Aus-)Malen von Bildern oder Mandalas, haben häufig eine beruhigende Wirkung, bei der auch Feinmotorik und Konzentration gefragt sind.

Unterhaltung | Spiel und Spaß

Ob alleine oder zu zweit, Spiele eignen sich wunderbar um eine unterhaltsame Stimmung in den Alltag zu bringen, die Möglichkeiten sind vielfältig: Brettspiele, Kartenspiele, Rätselspiele, Erinnerungsspiele. *Beispiel:* Aktivierungskiste mit Dingen wie Kochlöffeln, Hammer, Wolle, etc. füllen, die Gegenstände ertasten/erraten lassen und dann darüber unterhalten „wie es früher war“.

Aktivität | Bewegung

Wie erwähnt, ist ein bisschen Bewegung immer gut. Möglichkeiten diese zu fördern bieten beispielsweise kurze Spaziergänge im Garten, Bewegungsspiele mit Luftballonen oder das Jonglieren mit Tüchern. Vertreten Sie sich die Beine, wenn es Ihnen einmal zu viel wird.

Entspannung | Singen und Musizieren

Musik kann das Herz erleichtern – ob alleine oder mit Ihrem Angehörigen ein Lied angestimmt, gemeinsam musiziert oder die Lieblingsmusik im Radio ausgewählt und mitgesungen wird.

Werte & Sinn | Religiöse Begleitung

Falls gewünscht, kann bei Ausfall einer Messe stattdessen trotzdem gemeinsam gebetet werden – nach Wunsch/Möglichkeit stellt sich jemand zum „Vorbeten“ zur Verfügung, dies geht auch online.