

Infoblatt der OÖ Lebens- und SozialberaterInnen Psychisch fit in häuslicher Isolation und Quarantäne

Die gesetzten Maßnahmen der Bundesregierung zur Bekämpfung des Corona Virus können sehr belastend sein und Auswirkungen auf unsere psychische Verfassung haben. Damit es gelingt, auch an diesen Tagen die psychische Stabilität zu bewahren finden Sie im Folgenden Tipps, wie sie diesen Zeitraum gut überstehen können.

Planung und Tagesstruktur:

Plötzlich sind das Familienleben, der Arbeitsplatz sowie das Freizeitprogramm alles an einem Ort, noch dazu in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus. Um das alles unter einen Hut zu bringen, ist es hilfreich dem Ganzen eine Struktur zu verleihen. Legen Sie Räume für bestimmte Aktivitäten fest: wo ist das Home office Büro, wo wird sich körperlich ertüchtigt, wo finden die Spielsituationen in der Familie statt. Dabei kann zusätzlich ein Zeitplan hilfreich sein: wann wird gelernt und gearbeitet, wann findet Freizeit, etc. statt.

Umgang mit Langeweile:

Langeweile darf erlernt werden. Neben der Tagesstruktur bietet es sich auch an, Pläne zu machen, was alles an den jeweiligen Tagen erledigt und gemacht werden kann. Lang aufgeschobene Erledigungen können jetzt angegangen werden. Zusätzlich zu den Erledigungen sollen unbedingt täglich Highlights des Tages geplant werden. Eine äußere Ordnung (Struktur und Plan) führt auch zu einer inneren Ordnung.

Informationen einholen:

Fast stündlich ändern sich die Ereignisse, die Gefahr einer Informationsüberflutung ist groß. Es ist wichtig den richtigen Mix zwischen zu viel und zu wenig an Information zu finden. Die Änderungen zu wissen ist wichtig, da sie einen wesentlichen Einfluss auf die jeweiligen Lebenssituationen haben. Planen sie aber auch nachrichtenfreie Zeiten ein und konzentrieren Sie sich bewusst auf die momentanen positiven Aspekte des Lebens.

Tag für Tag:

Aufgrund der momentanen schnellen Änderungen der Lebenssituation ist es schwierig in die Zukunft zu blicken, da man nicht weiß, wie lange die einschneidenden Maßnahmen andauern. Gegen Ungewissheit gibt es leider kein Rezept, außer sich ablenken und bewusst im Hier und Jetzt sein. Zuviel an die Zukunft zu denken kann die Belastungen noch erhöhen.

Körperliche Aktivität:

Halten Sie sich körperlich fit, im Internet gibt es genügend Möglichkeiten unter Anleitungen diverse körperliche Aktivitäten durchzuführen. Das ist auch von zu Hause aus möglich und hat positive Auswirkungen auf die Psyche.

Trotz Distanz in Kontakt bleiben:

Videotelefonie macht es möglich mit dem erweiterten sozialen Umfeld in Kontakt zu bleiben und die Verbundenheit gibt Halt und Sicherheit.

Umgang mit Ängsten:

Der positive Gegenpol von Angst ist Sicherheit. Doch wie kann ich Sicherheit erhalten? Ein wichtiger Punkt ist das Vertrauen in die EntscheidungsträgerInnen und die ExpertInnen.

- Halten Sie all die vorgeschlagenen Maßnahmen ein, dann erhöhen Sie ihre gesundheitliche Stabilität.
- Konzentration auf die positiven und schönen Momente des Tages
- Reduktion von ständiger Medienpräsenz
- Entspannungstrainings stärken das Immunsystem und fördern die Gelassenheit. Anleitungen finden Sie dazu auch im Internet
- Reden hilft und entlastet: Sprechen Sie über ihre Gefühle
- Die Pandemie geht vorüber: Seien Sie sich sicher, sowie Corona gekommen ist, wird es unweigerlich auch wieder vorübergehen. Lenken Sie sich mit bestimmten Aktivitäten und Tätigkeiten ab, um eventuell negativ auftretende Gedanken zu minimieren.

Zeit für sich:

So viel gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen ist ungewohnt und fühlt sich oftmals auch komisch an. Definieren Sie im Familienverband örtliche Rückzugsmöglichkeiten und Zeiten für sich alleine - spazieren gehen ist erlaubt, ein Spaziergang alleine kann für das ganze System erleichternd und entlastend sein.

Umgang mit Kindern:

Auch hier gilt ähnliches wie im Umgang mit sich selbst. Auch Kinder brauchen eine Struktur. Definieren Sie dabei die fixen Lernzeiten und Freizeiten. Grenzen Sie den Medienkonsum bei den Kindern ein, achten Sie darauf, dass sie sich körperlich bewegen. Sprechen Sie mit ihren Kindern in einer altersadäquaten Sprache über die aktuellen Ereignisse. Außergewöhnliche Ereignisse erfordern außergewöhnliche Maßnahmen, nehmen sie deswegen Abstand von Sanktionen jeglicher Art.

Humor:

Lachen ist die beste Medizin. Denken Sie daran, auch in schwierigen Zeiten, Humor in ihr Leben zu lassen. Dieser ist entlastend und stärkend. Wir können die Situation sowieso nicht verändern, allerdings unsere Einstellung dazu jederzeit. Professionelle Unterstützung annehmen:

Viele psychologischen BeraterInnen der WKO sind auch in diesen Zeiten für Sie da und stellen ihre Dienste auch via Videotelefonie zur Verfügung

Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung
Sparte Gewerbe und Handwerk
WKO Oberösterreich
Hessenplatz 3 | 4020 Linz
T 05-90909-4145 | F 05-90909-4149
E pb@wkoee.at

Eine Fachgruppe des Branchenverbands Gesundheit und Natur.