

# **Psychische Gesundheit in Zeiten von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus**

## **GUT**

### **BEWEGUNG**

Nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten, die zur Verfügung sind – machen Sie zuhause Bewegung in Form einfacher Fitnessübungen, Yoga etc oder gehen Sie, wenn möglich und im Rahmen des Erlaubten, spazieren.

### **HYGIENE**

Befolgen Sie die notwendigen, bekannten Sicherheitsmaßnahmen wie Händewaschen, körperliche Distanz, Nies- und Hust-Hygiene etc.

### **STRUKTUR**

Legen Sie sich einen geregelten Tagesablauf zurecht – schreiben Sie sich eine Liste mit den Dingen, die Sie in dieser Zeiten können und planen Sie diese zeitlich ein. Wichtig ist, sich an den Plan auch zu halten.

### **PLANEN SIE DABEI AUCH AKTIVITÄTEN FIX EIN, DIE GUT TUN:**

#### **SICH SELBST GUTES TUN**

Nutzen Sie die Zeit, um Dinge zu machen, die sonst im Alltag häufig zu kurz kommen: frischen Sie alte Hobbies wieder auf, die Sie zuhause machen können (Handarbeiten, Bücher lesen, Fotoalben oder Fotobücher übers Internet gestalten, Singen, Musizieren etc.), gönnen Sie Ihrem Körper spezielle Pflege (Fußbad, Gesichtsmaske etc.)

#### **KONTAKTE PFLEGEN**

Auch wenn keine persönlichen Kontakte möglich sind, kann man doch über Telefon oder soziale Medien Kontakt halten. Gerade jetzt ist oft Zeit, mit FreundInnen, bei denen man sich das schon lange vornimmt, zu telefonieren. Versuchen Sie dabei, nur das nötigste über den Corona-Virus zu reden, kommunizieren Sie lieber über andere Gemeinsamkeiten, frischen Sie alte Erinnerungen auf etc.

*Und ganz wichtig: auch wenn gerade alles anders ist, man darf trotzdem noch Dinge genießen, lachen und sich mit etwas Anderem, als Corona beschäftigen!*

# **Psychische Gesundheit in Zeiten von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus**

## **Weniger gut...**

### **UNSERIÖSE INFORMATIONEN UND FAKE NEWS**

Informieren Sie sich nur über vertrauenswürdige Kanäle; Öffentliche-rechtliches Fernsehen und seriöse Tageszeitungen verbreiten ausschließlich (wissenschaftlich) abgesicherte Informationen. In sozialen Netzwerken werden immer wieder Falschmeldungen geteilt, die häufig nur aus der Panik der Menschen resultieren.

### **AUSSCHLIESSLICH MIT CORONA BESCHÄFTIGEN**

Informieren Sie sich ausreichend und regelmässig über aktuelle Entwicklungen und Bestimmungen im Umgang mit dem Virus, aber beschäftigen Sie sich auch mit anderen Inhalten – sei es im Fernsehen oder Internet. Wenn Sie diese Medien nutzen, dann versuchen Sie, auch andere Inhalte zu konsumieren, die nichts mit dem Corona-Virus zu tun haben – lenken Sie sich ab:

### **GEFAHR VON KONFLIKTEN**

Gerade in Zeiten, in denen man auf begrenztem Raum auf Dauer miteinander auskommen muss steigt die Gefahr von Konflikten. Versuchen Sie, sich die vorhandenen Räume aufzuteilen, um Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen – und zu nützen. Passen Sie auf, keine „alten Geschichten“ aufzuwärmen, nehmen Sie vermehrt Rücksicht auf Distanz- und Ruhebedürfnisse des jeweils anderen, seien Sie noch toleranter als sonst mit Ihren Familienmitgliedern – der Druck lässt jeden an seine Grenzen kommen.

Reden Sie miteinander darüber, wie es jedem in der Familie mit der Situation geht, um Gefühlen Raum zu geben. Dies verhindert auch, dass Emotionen „geschluckt“ werden und es dadurch zu Eskalationen kommt.

Wenn es zu einem Konflikt kommt, der nicht durch Kommunikation und in Ruhe gelöst werden kann, versuchen Sie, sich getrennt von einander zu beruhigen und nach Ablauf einer Zeitspanne wieder mit einander in Kontakt zu kommen und das Geschehene – ohne persönliche Schuldzuweisungen zu verwenden – zu besprechen. Wichtig: Nehmen Sie Aggressionen der Anderen nicht persönlich, jeder kann in diesen Zeiten an seine Grenzen kommen.

Bei weiterer Eskalation und Gewalttätigkeit gibt es die Möglichkeit, sich an Hotlines zu wenden: Frauennotruf 0800/222 555, Gewaltschutzzentrum Tirol 0512/571313.

# **Psychische Gesundheit in Zeiten von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus**

## **Mögliche Aktivitäten (Vorschläge)**

- x Gesellschaftsspiele, Kartenspiele (kann man auch alleine spielen, zB Patience), Puzzles, Kartentricks auf YouTube lernen
- x Spiele mit Papier und Bleistift wie Stadt Land Fluss, TikTakToe, Galgenspiel (Wort erraten), Schiffe versenken, Fortsetzungsgeschichten schreiben, Monster malen etc.
- x Handarbeiten, Malen, Zeichnen, Kreatives bzw. Bastelarbeiten (über Online-Handel kann man noch Werkstoffe beziehen)
- x Bücher lesen, selbst ein Buch schreiben... oder zumindest eine Geschichte erfinden
- x Musik hören, Lieblings-Platten und CDS auflegen, Hörbücher hören
- x zuhause ausmisten, Wintersachen verräumen, Auto waschen
- x sich etwas Gutes kochen, einen Kuchen backen
- x Podcasts anhören – zu verschiedenen Themenbereichen übers Internet
- x Fotos sortieren, Fotoalben oder digitale Fotobücher gestalten
- x Pflanzen umtopfen oder für den Garten vorbereiten – selbst heranziehen
- x Wohnraum umgestalten
- x Kreuzworträtsel, Sudoku, andere Konzentrations- und Merkspiele
- x Online-Angebote nützen (virtuelle Museums-Führungen, Tiergartenbesuche etc)
- x intensive und ausgiebige Körperpflege
- x Singen, Tanzen, Musizieren
- x eine Sprache lernen
- x Fitnessübungen, Yoga, Seilspringen, Heimtrainer etc.
- x Entspannungsübungen