



„QUARANTÄNE“ ZU HAUSE: WAS TUN?

Einige Tipps was in diesen Tagen zu beachten ist.

Derzeit erleben wir mit häuslicher Isolation und Quarantäne in Folge des Corona-Virus eine Ausnahmesituation, die in dieser Form eine neue und für viele eine höchst unangenehme Erfahrung ist.

Abstand vom gewohnten Umfeld, eingeschränkte soziale Kontakte, verändertes Alltagsleben, der Verlust von Freiheit aber auch zunehmende Langeweile können durchaus schwerwiegende Auswirkungen auf jeden von uns haben.

Ist man zu Beginn noch beschäftigt, den bisherigen Alltag umzustellen, sich eine neue Routine zurecht zu legen

und Vorräte aufzufüllen, können sich nach einiger Zeit verstärkt negative Gefühle wie zum Beispiel **Unruhe, verminderter Antrieb, erhöhte Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Ärger, Angst vor der Zukunft, emotionale Erschöpfung** und andere mehr zeigen.

Anregungen zur Selbsthilfe können gerade in dieser Zeit wichtig sein, es gilt hier jedoch: jeder geht anders mit der Situation um und nicht alles passt für jeden.

Viel wichtiger ist es, eine Auswahl an Möglichkeiten zur Verfügung zu haben und im Bedarfsfall darauf zurückgreifen zu können.

Tagesstruktur mit Fixpunkten

Struktur hilft gegen Chaos!

z.B. fixe Essenszeiten, weiterhin Achten auf Kleidung und Körperpflege, Arbeits- und Lernzeiten etc.

Information in Maßen

Medien mit seriösen und klaren Fakten konsumieren. Nicht nur auf Negativmeldungen fokussieren sondern auch Positives im Auge behalten (z.B. Genesungen)

Denjenigen Hilfe anbieten, die sie derzeit verstärkt brauchen

Häufigere Telefonate mit Menschen aus Risikogruppen, praktische Dinge wie die Organisation eines Lebensmittel-Lieferdienstes usw.

Verbundenheit stärken

Die Kommunikation untereinander, wenn auch nicht persönlich möglich, sollte so gut wie möglich aufrecht erhalten bleiben (z.B. über Videotelefonie etc.) Gerade allein lebende Menschen sollten nicht vergessen werden!

Achtsam sein

Seien Sie achtsam gegenüber sich selbst und Ihrem Umfeld, vor allem Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Bezugspersonen.

Bedenke:

Der Großteil der Covid-19-Erkrankungen verläuft trotz der Vielzahl an Ansteckungen nicht schwer oder gar tödlich.

Was, wenn ich mich überfordert fühle?

Auf telefonische Unterstützung zurückgreifen.

In Niederösterreich stehen Ihnen für akute Krisen gerne das **AKUTteam (0800 144 244)** zur Verfügung.etc.

Kinder altersgerecht in die Kommunikation miteinbeziehen

Gemeinsam die Alltagsstruktur (inkl. Medienkonsum) planen, dabei wenn möglich auch Auszeiten voneinander berücksichtigen. Kinder sollen nicht ungefiltert ein Zuviel an Informationen erhalten, die sie aufgrund ihres Alters und ihres Entwicklungsstandes noch nicht einordnen können, allerdings auch nicht komplett von der Diskussion zum Thema ausgeschlossen werden.

Bedenke:

Die Situation ist zeitbegrenzt und wird irgendwann vorbeigehen.

Bewegung

Ist hilfreich gegen Langeweile und Grübeln.

Wenn selbst ein kurzer Spaziergang nicht möglich ist, gibt es auch Trainingsprogramme über Videos für drinnen, die den Kopf wieder ein wenig „frei“ machen.

Auf eigene Stärken besinnen

Zeit für Dinge nutzen, für die sonst ohnehin wenig Zeit bleibt

Lebe im „Hier und Jetzt“