

So bleiben Sie gesund

auch in Zeiten von Corona

Die Situation rund um Corona (soziale Einschränkungen, häusliche Isolation und Quarantäne) ist eine Ausnahmesituation, an die wir uns nicht ganz so schnell gewöhnen. Viele sorgen sich, grübeln, fühlen sich belastet oder gestresst. Stärken Sie in diesen Tagen Ihre psychische Widerstandskraft, damit Sie gesund bleiben. Dafür haben wir **Tipps speziell für die Weihnachtszeit** sowie ein paar **allgemeine Empfehlungen** für Sie zusammengestellt. Wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist!



Tipps speziell für die Weihnachtszeit



Teilen Sie Ihre Wünsche offen mit.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, wie Sie Weihnachten dieses Jahr gerne verbringen würden. Teilen Sie Ihre Wünsche, aber auch eventuelle Bedenken, offen mit. Fragen Sie nach, was Anderen wichtig ist, um den Advent und das Weihnachtsfest dieses Jahr möglichst sicher zu gestalten. Respektieren Sie die Wünsche nach Nähe oder Distanz, damit sich alle wohl fühlen und die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Sicherheit erfüllt werden.



Halten Sie Ihre Rituale aufrecht.

Gerade das Pflegen von Ritualen wie Kekse backen, das Adventkranzbinden oder Adventlieder zu singen, ist in der Weihnachtszeit wichtig. Finden Sie gemeinsam mit Ihrer Familie bzw. Ihren FreundInnen Wege, wie Sie diese Traditionen, die Ihnen am Herzen liegen „Corona-sicher“ gestalten können.



Feiern Sie mit Hilfe von Videotelefonie!

Sollte es Familienmitgliedern oder nahen Bezugspersonen aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich sein, persönlich an den Weihnachtsfeiertagen anwesend zu sein, gibt es die Option, Videotelefonie (z. B. Zoom, Skype) zu nutzen. So können Sie Ihr Gegenüber sehen und auch wichtige nonverbale Informationen (ein Lächeln, einen „Kuss schicken“, etc.) aussenden. Außerdem können Sie so auch Ihrer Familie oder FreundInnen den Weihnachtsschmuck und Christbaum präsentieren, gemeinsam singen oder diese an anderen Aktivitäten teilhaben lassen.



Machen Sie anderen eine Freude!

Anderen etwas Gutes zu tun, erfreut auch einen selbst. Machen Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, eine Freude, indem Sie ihnen z. B. selbstgebackene Weihnachtskekse senden oder selbstgebastelte Kleinigkeiten, die ihnen zeigen, dass Sie an sie denken.

Allgemeine Empfehlungen



Raus aus dem Pyjama und rein in den Tag.

Auch wenn Sie nicht außer Haus müssen, bleiben Sie nicht im Pyjama. Ein strukturierter Alltag hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt uns in Stresssituationen. Halten Sie Ihre gewohnten Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten und Schlafenszeiten ein. Verbringen Sie den Tag außerdem mit möglichst vielen angenehmen Dingen.



Planen und gestalten Sie aktiv.

Vielleicht haben Sie nun viel Zeit, weil Sie nicht zur Arbeit gehen oder Freizeitaktivitäten gerade nicht möglich sind. Setzen Sie sich neue Ziele oder tun Sie Dinge, die Sie schon lange machen wollten, für die aber sonst nie Luft ist: Schreiben Sie Gedichte, üben Sie auf der Gitarre oder lernen Sie eine neue Sprache. Nehmen Sie sich fixe Tätigkeiten vor und planen Sie Highlights, auf die Sie sich freuen.



Begrenzen Sie das Grübeln.

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress. Ein Zuviel jedoch verursacht zusätzlichen Stress. Versuchen Sie daher, das Grübeln zu begrenzen, indem Sie etwas machen, das Sie auf andere Gedanken bringt: Backen, lesen, schreiben, Musik hören, Rätsel lösen oder sich bewegen ... es fällt bestimmt jedem etwas ein, das ihm guttut.



Bewegen Sie sich.

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf. Viele Beispiele zeigen uns derzeit, dass Bewegung selbst auf engem Raum möglich ist: Es muss nicht unbedingt der Marathon am Balkon sein, schon einfache Dehn- und Kräftigungsübungen oder ein paar Minuten Gehen am Stand wirken sich positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Nutzen Sie das Internet, um Anregungen zu finden, die für Sie passen. Unter Einhaltung der Vorgaben ist auch Bewegung im Freien gut für Körper und Seele. Nehmen Sie ein Sonnenbad und tanken Sie Vitamin D.

Entspannen Sie sich.

Angst und Entspannung können nie gleichzeitig auftreten. Bauen Sie daher Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.

Ein Beispiel: Konzentrieren Sie sich 3-5 Minuten lang bewusst auf Ihre Atmung. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase in den Bauch ein, so, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen Sie dann ganz langsam durch den Mund wieder aus.

Bleiben Sie in Kontakt.

Die Verbundenheit mit Familie, Freunden und Freundinnen gibt Halt. Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Nutzen Sie dazu das Telefon oder Videochats.

Tauschen Sie sich über schöne Erlebnisse aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.

Tun Sie sich täglich etwas Gutes.

Obwohl die dazugewonnene Zeit keine „Freizeit“ ist, können Sie diese auch nutzen, um sich auch einmal etwas Gutes zu tun. Machen Sie bewusst einmal am Tag etwas, das Sie gerne tun und das Ihnen guttut. Dies können Kleinigkeiten sein: Spazieren Sie durch den (verschneiten) Wald, hören Sie klassische Weihnachtsmusik (das sorgt selbst im größten Stress für friedliche Stimmung), gönnen Sie sich Pralinen, ein gutes Glas Rotwein oder ein besonderes Abendessen. Es ist wichtig für den Selbstwert, sich regelmäßig selbst zu verwöhnen!

Blicken Sie auf das Positive.

Der Blick auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert uns. Versuchen Sie Ihren Fokus immer wieder auf positive Alltagsmomente zu legen: ein nettes Gespräch, gemeinsames Lachen, ein schöner Sonnenaufgang, ein Spaziergang in der Sonne, der Duft des Kaffees, das Wohlfühlen auf der Couch, etc.

Erinnern Sie sich am Ende des Tages genau an diese schönen Erlebnisse oder sprechen Sie mit anderen darüber, was am Tag besonders angenehm für Sie war. Dies stärkt unseren Optimismus und unser Wohlbefinden.

Denken Sie daran: Die Situation wird vorübergehen!

Es ist wichtig zu wissen, dass die Corona-Krise vorübergehen wird. Planen Sie jetzt schon Aktivitäten, die Sie nach der Krise umsetzen werden und auf die sich freuen.

 **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.**

Fakten, seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber, ununterbrochen Medien zu konsumieren. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, belastet. Es reicht, sich ein- bis zweimal täglich die Nachrichten auf seriösen Kanälen anzusehen. Verzichten Sie darauf, die vielen kursierenden SMS, E-Mails, Videos und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

Vorsicht! Im Zusammenhang mit dem neuartigen Coronavirus kommt es auch immer wieder zu Falschmeldungen. Hinterfragen Sie daher Inhalte im Internet immer kritisch. Online-Dienste wie www.mimikama.at oder www.hoaxmap.org decken Falschmeldungen und Gerüchte auf.

 **Nutzen Sie Ihre Ressourcen.**

Wir alle haben eine Menge an Ressourcen gesammelt: Dazu gehört alles, was Sie an schönen und positiven Dingen in Ihrem Leben erfahren haben, Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Dazu gehört auch die Kraft, mit der Sie Probleme in Ihrer Vergangenheit überwunden haben. Ressourcen sind wie Schätze: Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Ressourcen bewusst und greifen Sie in Ihre Schatzkiste.

 **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.**

Wir alle reagieren unterschiedlich in dieser ungewohnten Situation: Die einen haben Angst oder sorgen sich, die anderen sind orientierungslos oder gestresst. Diese Gefühle sind absolut okay und angemessen. Ein Zuviel davon blockiert aber unsere Gedanken. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und versuchen Sie, sich auszudrücken: Manche Menschen schreiben ihre Gefühle nieder, andere werden auf andere Weise kreativ: Sie malen, musizieren oder meditieren.

 **Sprechen Sie über Ihre Gefühle.**

Sprechen Sie offen über Ihre Ängste und Sorgen mit vertrauten Personen. Sie werden sehen, das entlastet Sie. Falls es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, holen Sie sich Hilfe, z.B. bei der Telefonseelsorge unter 142 oder bei der Helpline des Berufsverbands der Psychologen unter 01 - 504 8000.

 **Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.**

Wenn die unangenehmen Gefühle, Sorgen oder Ängste zu intensiv werden, wenn Sie sich einsam fühlen, wenn die Konflikte zuhause zunehmen oder wenn Sie Unterstützung benötigen, warten Sie nicht zu lange. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote.