

# STAY HOME FEEL WELL

Psychisch fit in häuslicher Isolation und Quarantäne

[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

**WKO**   
Personenberatung & Personenbetreuung

  
IMPULS PRO



## SO ÜBERSTEHEN SIE HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

Für die meisten Menschen ist die Isolation in ihrem Zuhause und die unfreiwillige Quarantäne eine neue, belastende Erfahrung. Sorgen um die Gesundheit der Familie, die berufliche Situation sowie der Ausblick auf eine ungewisse Zukunft bestimmen auf einmal unser Leben. Doch es gibt wissenschaftlich erforschte Verhaltensmaßnahmen und bewährte mentale Strategien, die es uns ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu bewältigen.

### Grundsätzlich gilt:

Jeder Mensch ist anders und benötigt daher unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Übernehmen Sie die Empfehlungen, die am besten für Sie passen.

Impressum:  
Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock

## 5 PRAKTISCHE TIPPS



### 1. GEBEN SIE IHREM TAG EINE STRUKTUR

Wenn sich der Alltag nur mehr im eigenen Zuhause abspielt, ist Struktur besonders wichtig. Erstellen Sie einen Zeitplan, der sich an Ihrem gewohnten Tagesablauf orientiert. Versuchen Sie, im Homeoffice Arbeit und Freizeit auch räumlich zu trennen.



### 2. STEuern SIE IHREN MEDIENKONSUM

Klare und seriöse Fakten helfen gegen das Gefühlschaos und geben Sicherheit. Gönnen Sie sich aber auch Pausen, um die gewonnenen Informationen zu verarbeiten.



### 3. NUTZEN SIE IHRE INNEREN KRAFTQUELLEN

Der beste Krisenmanager sind Sie selbst. Aktivieren Sie Ihre eigenen Erfahrungen, Fähigkeiten und Talente, um die Situation zu bewältigen.



### 4. BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



### 5. BLEIBEN SIE TROTZ DISTANZ IN KONTAKT!

Ob Chat, E-Mail oder Videotelefonie: Bleiben Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden in Kontakt. Ein regelmäßiger Austausch stärkt den Zusammenhalt und wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung aus.

## Umgang mit Ängsten

Ängste entstehen dann, wenn wir uns nicht sicher fühlen. Doch wie kann man in einer Ausnahmesituation Sicherheit zurückgewinnen? In erster Linie sollten Sie Vertrauen in die Entscheidungsträger und Behörden haben.

- » Halten Sie die empfohlenen Maßnahmen ein. Diese haben einen wissenschaftlichen Hintergrund und wurden von ExpertInnen erarbeitet.
- » Konzentrieren Sie sich auf die positiven Erlebnisse und Momente.
- » Sollten negative Gedanken aufkommen, lenken Sie sich mit Aktivitäten ab.
- » Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum und informieren Sie sich nur über seriöse Quellen.
- » Greifen Sie auf bewährte Entspannungsmethoden zurück. Anleitungen dazu gibt es im Internet.
- » Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Sorgen und Ängste. Das entlastet.

## Umgang mit Kindern

Besonders bei Kindern kann die Isolation mit all ihren Begleiterscheinungen zu Unsicherheit und Stress führen. In dieser Ausnahmesituation sollten Sie Erziehungsmaßnahmen oder die Konfliktbewältigung mit Ihrem Partner aus dem Fokus nehmen. Jetzt geht es vor allem darum, Ihrem Kind eine strukturierte und stressarme Umgebung zu schaffen.

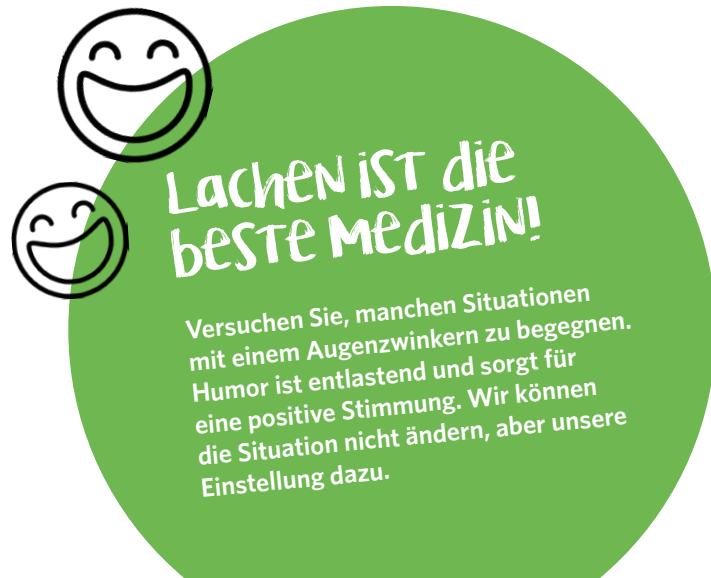
- » Halten Sie den gewohnten Tagesablauf Ihrer Familie ein.
- » Strukturieren Sie den Tag in Lern- und Freizeiten.
- » Bestimmen Sie Zeitfenster, in denen sich jeder alleine beschäftigt.
- » Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sich und Ihr Kind.
- » Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gefühl des Zusammenhaltes.
- » Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung.
- » Limitieren Sie die Zeit, die Ihr Kind mit Tablett & Handy und Co. verbringt.
- » Erklären Sie Ihrem Kind die Situation in einer altersgerechten Sprache.
- » Kinder zeigen ihre Unsicherheit, indem Sie besonders anhänglich sind. Lassen Sie es zu und nehmen Sie Ihr Kind öfter in den Arm. Sicherheit und Geborgenheit sind jetzt besonders wichtig.
- » Versuchen Sie, Ihr Kind positiv zu bestätigen und Strafen zu vermeiden.



## Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Die räumliche Enge und die fehlende Rückzugsmöglichkeit können zum sogenannten Dichtestress führen. Oft reichen dann Kleinigkeiten, um das Fass zum Überlaufen zu bringen und den Frust zu entladen. Streit bis hin zu Gewalthandlungen sind die Folgen. Doch wie können Sie Konflikte in der Familie vermeiden?

- » Planen Sie festgesetzte Ruhestunden in Ihren Tagesablauf ein.
- » Schaffen Sie räumliche Rückzugsmöglichkeiten für jedes Familienmitglied.
- » Besprechen Sie in einer Familienkonferenz, wie es jedem Einzelnen geht. Wünsche und Ideen für ein besseres Zusammenleben können diskutiert und Lösungen gemeinsam beschlossen werden.
- » Lassen Sie Nachsicht walten! Sich selbst und den anderen gegenüber.
- » Sollte Sie etwas verärgern, sprechen Sie es rechtzeitig an.



**Lachen ist die beste Medizin!**

Versuchen Sie, manchen Situationen mit einem Augenzwinkern zu begegnen. Humor ist entlastend und sorgt für eine positive Stimmung. Wir können die Situation nicht ändern, aber unsere Einstellung dazu.

# WIR SIND FÜR SIE DA!



Viele psychologische BeraterInnen sind auch in diesen Zeiten für Sie da und stellen ihre Dienste via Telefon (Videotelefonie), Skype, o.Ä. zur Verfügung.

[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

