



Mag.a. Manuela Lacher-Eckhart

**beraten behandeln : wohlfühlen**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Shiatsu Praktikerin

Ferdinand Porsche Ring 14, 2700 Wiener Neustadt

0676/325 18 46

[gesundheit@lacher-eckhart.at](mailto:gesundheit@lacher-eckhart.at)

[www.lacher-eckhart.at](http://www.lacher-eckhart.at)

## **SELBSTISOLATION aufgrund des Corona Virus:**

### **Wie gestaltet man am Besten die Zeit zu Hause?**

Kindergärten und Schulen haben geschlossen, Veranstaltungen sind abgesagt und immer mehr Menschen arbeiten im Home-Office: Mit dem Einzug des Coronavirus nach Österreich hat sich unser Alltag bereits drastisch verändert. Viele Menschen, sind aufgrund der Bundesverordnung aufgerufen, sich hauptsächlich zu Hause aufzuhalten, um weitere Ansteckungen zu verhindern.

#### **Wer erkrankt oder infiziert ist MUSS in häuslicher Quarantäne sein.**

Man verbringt also sehr viel Zeit zu Hause und in den nächsten Tagen und Wochen könnte das noch deutlich mehr werden. Hier sind Ideen zusammengestellt, mit denen man das Beste aus dieser Zeit macht und psychisch gesund bleibt:

- ✓ **Tagesstruktur für sich und die Familie schaffen:** vormittags wird zum Beispiel gearbeitet und Schulaufgaben werden erledigt. Gemeinsames Kochen, Essen und am Nachmittag ist freie Zeitgestaltung.
- ✓ **Gemeinschaft hilft und gibt ein „sinnvolles“ Gefühl.** Wir alle müssen nun auf angenehme und gewohnte Dinge verzichten oder zurückstecken. Dass es jedoch für uns alle gerade herausfordernde Zeiten sind, schweißt auch zusammen und lässt es uns gemeinsam besser durchhalten.

Es gibt meistens Menschen in unserem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis, denen es schlechter geht als uns. Helfen sie anderen, die vielleicht gerade sehr einsam sind und rufen sie diese Person regelmäßig an und schenken sie Zeit und Gehör.

- ✓ **Holen sie sich Hilfe, wenn sie selbst durch die häusliche Isolation psychisch belastet sind** oder sie zusätzlich zur Isolation gerade in einer psychisch instabilen Verfassung oder in schwierigen Lebensumständen sind. Die fehlende äußere Ablenkung kann dann sehr viel inneren Druck verursachen. PsychologInnen bieten telefonische Beratungen oder Beratungen über Skype an.
- ✓ **Sozialkontakte und Freundschaften über Skype, WhatsApp oder Telefon** aufrechterhalten
- ✓ **Online an Seminaren oder Sporteinheiten** teilnehmen.
- ✓ **Gemeinsam kochen und neue Rezepte ausprobieren.**
- ✓ **Spiele spielen mit den Kindern, basteln oder den Garten oder Balkon gestalten.**
- ✓ **Frühjahrsputz machen.** Wer viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringt, will es dort auch möglichst schön haben. Wie wäre es also mit einem ausgedehnten Frühjahrsputz?
- ✓ **Kleiderschrank und Wohnung ausmisten.** Auch das ist eine Aufgabe, die Erleichterung und Zufriedenheit bringt: Nutzen Sie die Zeit, um sich von alter Kleidung zu trennen, die Sie schon länger nicht mehr tragen. Über den ordentlich aufgeräumten Kleiderschrank werden Sie sich danach garantiert sehr freuen - und dann fühlt sich die Wohnung auch schon wieder viel leerer an!
- ✓ **Zeit für DIY-Projekte nehmen.** Gibt es etwas, das Sie sich auch schon vor Ewigkeiten vorgenommen haben? Zeit für ein handwerkliches Hobby

freizuschaukeln und sind stattdessen dann doch lieber ins Kino oder Restaurant gegangen? Jetzt können sie ohne Ablenkung diese Projekte starten.

- ✓ **Steuererklärung oder ihre Buchhaltung machen.**
- ✓ **Ohne schlechtes Gewissen Filme und Serien schauen.** Gerade bei schönem Wetter neigt man ja zu einem schlechten Gewissen, wenn man sich stundenlang nicht vom Sofa wegbewegt und nichts anderes tut als Serien oder Filme anzuschauen. Wenn wir aber sowieso zu Hause bleiben müssen ist es auch ohne schlechten Beigeschmack leicht möglich.
- ✓ **Endlich wieder richtig viel lesen.** Auch zum Lesen kommen wir in unserem schnelllebigen Alltag meist leider viel zu selten. Jetzt ist die perfekte Gelegenheit, den wachsenden Bücherstapel auf dem Nachttisch endlich abzuarbeiten und mal wieder ausgiebig zu Schmökern.
- ✓ **Ganz bewusst Wellness machen.** Schlafen Sie aus, nehmen Sie ein ausgiebiges Bad, legen Sie eine Gesichtsmaske auf und machen Sie eine Pediküre.
- ✓ **Sport machen.** Ein schnelles Full-Body-Workout ist ohne Probleme auch zu Hause möglich. Auch Yoga kann man perfekt in den eigenen vier Wänden machen. Ein Spaziergang im Park oder über die Felder.
- ✓ **Meditieren und Achtsamkeit üben.** Immer nur zu Hause und als Familie aufeinanderzuhocken, kann das Nervenkostüm ziemlich belasten. Meditieren hilft dabei, in dieser Zeit besonnen zu bleiben, denn regelmäßige Meditation sorgt für Ruhe und Gelassenheit und wirkt gegen Stress.
- ✓ **Mut zur Langeweile haben.** In unserem hektischen Alltag kennen wir das Gefühl von echter Langeweile eigentlich kaum noch - dabei kann das so richtig schön sein!