

Wir lassen Sie in dieser Zeit nicht alleine und möchten Ihnen Tipps an die Hand geben, wie Sie die momentane „Corona-Krise“ gut bewältigen können. ¹

Allgemeine Tipps:

1. Halten Sie eine Tagesstruktur ein.
2. Planen Sie Ihren Tag möglichst genau.
3. Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.
4. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.
5. Bewegen Sie sich im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
6. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefon ggf. Videotelefonie.
7. Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
8. Planen Sie ein „Highlight“ pro Tag, auf das Sie sich freuen können.
9. Planen Sie mit Menschen die Ihnen wichtig sind bereits jetzt, was Sie nach der momentanen Gesamtsituation mit diesen unternehmen wollen.
10. Beschränken Sie Ihren Medienkonsum, sodass Sie nicht ständig mit belastenden Inhalten konfrontiert sind.
11. Setzen Sie Grenzen, um sich von „Panikmachern“ fernzuhalten.
12. Richten Sie Ihren Blick auf Positives.
13. Achten Sie auf Ihre Gefühle und sprechen Sie darüber.
14. Unterbrechen Sie bewusst das „Grübeln“.
15. Suchen Sie sich aus dem Internet Entspannungsübungen, die Sie gerne machen würden.
16. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass die momentane Lage nicht von Dauer sein wird.

Tipps für Eltern:

1. Halten Sie die Tagesstruktur ein, die möglich ist (ggf. gemeinsame Essenszeiten, zu Bett gehen etc.).
2. Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
3. Besprechen Sie Zeiten, in denen sich jeder allein beschäftigt.
4. Beschäftigen Sie sich zu bestimmten Zeiten gemeinsam (bspw. Gesellschaftsspiele).
5. Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
6. Halten Sie Regeln bzgl. Medienkonsum ein.
7. Verzichten Sie darauf, momentan „große Erziehungsmaßnahmen“ zu setzen.
8. Auch Eltern brauchen manchmal eine Pause! Wie schaffe ich das, wenn ich 24Std. im Einsatz bin!? Z.B.: Schlafzeiten der Kinder bewusst für die eigene Erholung nutzen und Aufgaben bewusst liegen lassen - vielleicht kann der andere Elternteil mir jetzt mehr abnehmen.

¹ Teile der aufgeführten Inhalte sind angelehnt an die Empfehlungen des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen / BÖP. Zu den vollständigen Ausführungen gelangen Sie über folgenden Link:

Spiel/Beschäftigungs-Ideen für Familien:

1. Gummi-Twist, Springseile, Matratze für Purzelbäume , eine Rutsche, Bewegungsbausteine, Turnringe von der Zimmerdecke (die Decke muss dafür geeignet sein) abhängen auf sicheren Halt achten, Schnitzeljagd durchs Haus, Hüpfspiele, Tischtennis, mit Plastikflaschen Kegeln spielen, eigenes Zirkeltraining aufbauen, Groschen werfen, Hula Hoop, Bewegungsparkour aufbauen.
2. Den Tag mit einem gemeinsamen Spaziergang beginnen oder beenden, im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten (dabei Ratespiel: wer kennt mehr Pflanzen und Tiere mit Namen, Verkehrszählung).
3. Den Tag gemeinsam planen und besprechen (was essen wir heute? wer übernimmt welche Aufgaben im Haushalt?).
4. Wie belohnen wir uns, wenn wir unsere Aufgaben geschafft haben? Z.B.: Obst, Saftschorle, Fangen spielen.

Spezielle Tipps für Menschen in Quarantäne:

1. Wann immer Sie Bewegung brauchen, spielen Sie Ihre Lieblingslieder ab und tanzen Sie dazu und genießen Sie diesen Moment der Gelöstheit und der Erinnerung an Vergangenes.
2. Morgens nach dem Aufwachen, öffnen Sie das Fenster und genießen Sie die kühle Luft auf Ihrer Haut (vermutlich im Gesicht), lauschen Sie auf Geräusche von „Normalität“ – Vogelgezwitscher, das Läuten der Kirchturmglocken, Autos die fahren.
3. Jetzt wäre ein perfekter Zeitpunkt mit Yoga, Pilates, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation, Meditation zu beginnen – ohne Werbung zu machen finden Sie im Internet viele, sehr gute Videoanleitungen – so wie die Natur sich jetzt erholen kann, können wir uns erholen, zur Ruhe kommen, uns stärken.
4. Verabreden Sie sich per Videotelefonie zu sportlichen Herausforderungen, Sit-ups, Liegestützen, Hampelmänner, Seilspringen, Schachturniere.

Links zu weiteren hilfreichen Tipps für die momentane Situation:

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Tipps_%20haeusliche_Quarantaene.html

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile

<https://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2020-03-03-bzga-informationen-zum-neuartigen-coronavirus-fuer-bildungseinrichtungen/>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html?fbclid=IwAR2n1IeD0UmAo8ZLzxa0bhgUTR07X3n691ySIDRuTZQ4iTGjHSBt9Go9pcE>

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/BMG-BZgA_Coronavirus_LeichteSprache.pdf

Unser Not-Telefon für Sie:

Sollten Sie eine persönliche, individuelle Beratung zum Umgang mit der momentanen Situation für sich wünschen, sind wir gerne für Sie da. Hierfür rufen Sie bitte unser dafür speziell eingerichtetes Not-Telefon an. Die Sprechzeiten ändern sich wöchentlich. Sie finden diese immer aktualisiert auf unserer u.s. Homepage.

***Diakonisches Werk Oberschwaben Allgäu Bodensee
Fachbereich Psychologische Beratung
Marktstraße 53
0751 3977
www.diakonie-oab.de***