



März 2020

## Corona Prävention: 15 Tipps zur psychischen Gesundheit

Wir alle erleben derzeit eine noch nie dagewesene Ausnahmesituation durch die COVID-19 Pandemie. Diese stellt auch unsere Psyche vor große Herausforderungen.

Die Auswirkungen der notwendigen Präventionsmaßnahmen können etwa in Form von Sorgen, Ängsten oder fehlender Alltagsstruktur für jede/n von uns deutlich spürbar werden.

In diesem **Informationsblatt** finden Sie insgesamt 15 Tipps, um auch Ihre psychische Gesundheit in diesen herausfordernden Wochen zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen dabei Vorschläge für die **erfolgreiche Begegnung mit den aktuellen Sorgen und Ängsten** sowie spezielle Tipps für die **häusliche Isolation oder Quarantäne** – auch für Ihre Kinder.

Zwei Anmerkungen: Als AMZ Hall nehmen wir im Text bewusst auf Tirol Bezug. Zu den Tipps selbst weisen wir daraufhin, dass jeder Mensch anders ist – wählen Sie daher für sich jene Maßnahmen, die Sie am meisten ansprechen.

### Tipps bei Sorgen und Ängsten

#### 1. Beschränken Sie Ihren Medienkonsum.

Gestalten Sie den Medienkonsum zu COVID-19 bewusst und limitiert. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Berichten konfrontiert zu sein, ist mehr belastend als hilfreich. **Nehmen Sie sich jeden Tag ganz bewusst Auszeiten von dem Thema Corona Virus.** Dies ist auch für Ihre Kinder besonders wichtig. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Themen.

#### 2. Halten Sie sich von Panikmeldungen fern.

Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, kursierende Ketten-SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp und Social Media Nachrichten zu COVID-19 zu lesen oder selbst weiter zu verbreiten. Orientieren Sie sich vorzugsweise an den Informationen des **Österreichischen Gesundheitsministeriums** sowie der **Tiroler Landesregierung** auf den jeweiligen Websites.

#### 3. Fokussieren Sie auf Positives.

Suchen Sie bewusst positive **Ankerpunkte und Inhalte** für Ihr tägliches Leben, die beruhigen und stabilisieren. Das können Gespräche mit Ihren Bezugspersonen, körperliche Aktivität oder eine angenehme Kaffeepause sein. Versuchen Sie dankbar für die kleinen Dinge zu sein, die Ihnen Freude bereiten.

#### 4. Nehmen Sie Ihre Emotionen bewusst wahr.

Wir alle haben unterschiedlichste Emotionen in dieser unerwarteten und ungewohnten Situation, das ist verständlich und normal. Ein Zuviel an Emotionen verursacht jedoch Sorgen, Ängste, Stress und Verzweiflung. Schützen Sie sich davor, indem Sie sich sehr bewusst **Zeit nehmen, wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen.** Vielleicht schreiben Sie Ihre Gedanken gerne nieder oder drücken diese durch künstlerische Betätigung aus. Suchen Sie Ihr ganz persönliches Ventil.

#### 5. Begrenzen Sie das Grübeln.

Die aktuelle Situation kann Sie zum Grübeln bringen. Ein Zuviel davon ist jedoch nicht gut, da es Stress verursacht. Legen Sie sich eine Strategie zurecht, wie sie aktiv Ihre **Aufmerksamkeit** zu einer anderen Tätigkeit **umlenken** können, die Ihnen Freude bereitet.

#### 6. Pflegen Sie Ihre Kontakte über digitale Kommunikation.

**Verbundenheit** mit der Familie oder dem Freundeskreis **gibt Halt.** Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. Eine Idee: Fragen Sie doch Ihre Familie und Freunde, wie Sie mit der Situation umgehen – und besprechen die Themen, zB jene, die in diesem Informationsblatt angesprochen sind.

## 7. Führen Sie Entspannungsübungen durch.

Angst und – geistige wie körperliche – Entspannung können nicht gleichzeitig stattfinden. Machen Sie daher Entspannungsübungen und **wirken Sie so Ihren Ängsten** entgegen. Im ersten Schritt ist es bereits zielführend, wenn Sie sich beruhigen, indem Sie tief einatmen und bis 5 zählen, und ausatmen während Sie bis 10 zählen. Sie finden online zahlreiche Anleitungen zu Entspannungstechniken wie Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Konzentrationsübungen.

## 8. Denken Sie daran: die Situation wird vorübergehen.

Halten Sie sich immer wieder vor Augen, dass die COVID-19 Pandemie vorübergehen wird. Schützen Sie sich, solange die Pandemie noch andauert durch striktes Einhalten der vorgeschriebenen, allseits kommunizierten Hygienemaßnahmen, wie regelmäßiges Händewaschen. Informationen dazu finden sie auch unter Aktuelles auf <https://www.arbeitsmedizin-hall.at/> – und denken Sie daran, auch Ihre psychische Gesundheit zu schützen. **Planen Sie Aktivitäten für die Zeit nach COVID-19**, sei es beruflich oder privat, alleine oder mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.

# Spezielle Tipps bei häuslicher Isolation oder Quarantäne – auch für Ihre Kinder

## 9. Halten Sie eine Tagesstruktur ein.

Struktur gibt Ihnen **Sicherheit** und macht stark, das gilt grundsätzlich, doch besonders in der aktuellen, ungewohnten Situation. Unsere Tagesstruktur ist mit einem **Ritual** vergleichbar, halten Sie diese weiter ein: Stellen Sie sich den Wecker wie gewohnt und stehen auf, wie immer. Machen Sie sich für den Tag zurecht, halten Sie die gewohnten Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein.

## 10. Planen Sie Ihren Tag.

Durch aktiv geplantes Handeln **behalten Sie die Kontrolle über Ihren Alltag**. Das gilt grundsätzlich, doch Sie sind damit auch der aktuellen, außergewöhnlichen Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern können Ihr Leben aktiv gestalten. Nehmen Sie sich tägliche Arbeiten fix vor, beruflich wie privat. Planen Sie auch ein tägliches **Highlight** – sei es auch noch so klein –, auf das Sie sich freuen können.

## 11. Starten Sie Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben.

Vielleicht ist für Sie genau jetzt in dieser Ausnahmesituation der richtige Zeitpunkt, auch nicht so wichtige, **kleine Arbeiten oder Projekte** zu erledigen, z.B. Ihren Schreibtisch oder Ihre elektronische Ablage neu zu ordnen.

## 12. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. **Innere Ressourcen** sind alles, was Sie an **positiven Erfahrungen** in Ihrem Leben gemacht haben. Klopfen Sie sich gerade jetzt selbst auf die Schulter für alle Herausforderungen, die Sie schon gelöst und erfolgreich überwunden haben. Machen Sie sich in dieser außergewöhnlichen Situation Ihrer Stärken und Talente bewusst, und setzen Sie diese ein.

## 13. Bewegen Sie sich.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich **positiv auf die Psyche** aus und reduziert Anspannung oder Stress. Sport ist auch auf engstem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

## 14. Sprechen sie mit Ihren Kindern über die aktuelle Situation.

Erklären Sie in altersgerechten Worten, warum die häusliche Isolation oder Quarantäne wichtig ist. **Unicef hat auf Ihrer Website Ratschläge veröffentlicht**, wie man mit Kindern über Corona sprechen kann – und wie Sie Ihre Kinder beruhigen und schützen können, mehr auf <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

## 15. Erarbeiten Sie mit Ihren Kindern Regeln für den Alltag zu Hause.

Planen und regeln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, wie die Zeit zu Hause bestmöglich genutzt werden kann. Definieren Sie für **schulpflichtige Kinder** klar, wann es Lernzeiten gibt und wann Freizeit. Legen Sie auch fest, wann sich – nach Möglichkeit und Alter – jeder mit sich **alleine beschäftigt**. In der Freizeit soll es auch Platz geben für **gemeinsame Aktivitäten**: Spielen, Backen, Basteln, Singen, Vorlesen und vieles mehr. Bewegung ist essenziell: Ermöglichen Sie Ihrem Kind auch zu Hause die notwendige **Bewegung**, auch gemeinsam, wie etwa Tanzen oder Bewegungsspiele. Zahlreiche weitere Ideen dazu finden Sie im Internet.

**Mag. Veronika Steinkreß**

Leiterin Arbeitspsychologie

Arbeitsmedizinisches Zentrum Hall in Tirol