

23. MÄRZ 2020 | VOL. 2

STAY @ HOME

newsletter www.dieberaterin.wien

HERAUS- FORDERUNG COVID-19

Wie wir die Ausgangsbeschränkungen besser aushalten und gut überstehen

ein Beitrag von
Renate Prinz-Baldauf
Psychosoziale Beraterin



VERÄNDERUNG UND ANPAS- SUNG AN DIE NEUE SITUATION

Um die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen hat Österreich hoffnungsvoll sinnvolle Maßnahmen gesetzt. So sind in den letzten Tagen Verkehrs- und Ausgangsbeschränkungen verhängt worden.

Nur wenn es notwendig ist verlassen wir unser zu Hause, gehen zur Arbeit, erledigen die wichtigsten Besorgungen, helfen aus der Ferne unseren Nachbarn und gehen nur mit jenen Menschen, mit denen wir zusammenleben, nach draußen.

Geschafft: Wir haben die erste Woche der intensiven Maßnahmen erfolgreich bewältigt!



STAY AT HOME

Klingt einfach ...

und nicht nach viel - aber die österreichische Mehrheit war noch nie so eingeschränkt. Nach den ersten Tagen werden die damit verbundenen Herausforderungen gut sichtbar.

Ich möchte diesen Newsletter nützen, um darüber zu schreiben,

*wie zu Hause bleiben
ein wenig leichter fallen kann.*

Auch diesmal gilt wieder, dass ein Artikel kein Seminar und keine Beratung ersetzen kann aber vielleicht ist ja das ein oder andere dabei, das hilfreich für Sie ist.



Wie sehen Sie das?

Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen?

Konnten Sie in der Zeit zu Hause schon entspannen?

Wir sind es seit unserer Kindheit nicht mehr gewöhnt, dass uns jemand sagt was wir tun oder vor allem, was wir lassen sollen. Wir treffen unsere Entscheidungen gerne selbst. Von anderen auferlegte Bestimmungen können wir dann leichter befolgen, wenn es uns gelingt einen Sinn darin zu erkennen.

Immerhin haben das 95% von uns geschafft.

Trotzdem, nach zirka einer Woche bemerken wir immer stärker worauf wir verzichten und was wir so alles aus der Zeit vor dem Virus vermissen.

Was vermissen Sie?

In den kommenden Tagen sollten wir ganz unterschiedliche Empfindungen erwarten. Ich für meinen Teil habe erstmal genug von Nachrichten und Posts über Toilettenpapier. Gleichzeitig bemerke ich, dass ein Rückzugsort zu Hause wichtig ist, um sich eine Pause von allem zu gönnen.

Die Nachrichten, die wir gespannt verfolgen haben immer Einfluss und Auswirkungen auf uns sowie unseren Gemütszustand. Genauso wie andere Personen und deren Geschichten.

Sie haben es bestimmt schon oft gehört oder gelesen:

Kommunikation mit anderen ist jetzt besonders wichtig.

Pflegen Sie Ihre Kontakte

über alle zur Verfügung stehenden Kanäle um sich weniger isoliert und einsam zu fühlen.

Achten Sie dabei bewusst darauf, auch über erfreuliche Themen (wie z.B. positive und vielleicht sogar gemeinsame Erlebnisse von heute und früher) zu sprechen.

Versuchen Sie Ihren Fokus verstärkt auf Gelungenes und Schönes zu setzen!

Möglicherweise ist Ihnen schon aufgefallen, dass Emotionen, wie auch Negativität, oft "ansteckend" sind und leicht weiter gegeben werden.

Durchbrechen Sie die Kette durch bedachtes, weniger häufiges Nachrichten verfolgen (lieber nur einmal am Tag).



NOCH MEHR TIPPS FÜR SIE...

*Worauf Sie achten sollten,
wenn Sie viel zu Hause sind ...*

Planen Sie Ihren Tag!

Sie werden zufriedener sein wenn Sie Ihrem Tag eine Struktur geben. Strukturen geben Sicherheit und Ihnen wird die Zeit weniger "davonlaufen". Tun Sie das für sich wenn Sie alleine leben. Zu zweit oder im Familienverband sollten Sie gemeinsam ein Schema festlegen. Denken Sie auch daran, dass Sie für andere ein Vorbild sind.

Überlegen Sie, welche Fixpunkte Sie einrichten können.

Fixpunkte könnten sein:

Die Uhrzeit zu der Sie Aufstehen, Mahlzeiten einnehmen, vereinbarte "Dates" für Telefonate oder anderen Austausch haben, Auszeiten - für sich selbst, für nötige Einkäufe, Spaziergänge und Sport geplant haben.

Wenn Sie Kinder zu Hause betreuen, fragen Sie sich welche Fixpunkte für sie passend sind.

Wie in der Schule auch, werden regelmäßige Pausen sinnvoll sein. Genauso, wie generell geregelte Zeiten für die Schulaufgaben, das Essen, vielleicht eine gemeinsame Spielzeit (Quality Time mit den Kids).

Bewegung und Spaziergänge sollten ebenso bei schlechtem Wetter dabei sein. Warum nicht nach dem Essen, am Nachmittag oder abends zusammen einen Familienspaziergang als Fixpunkt benennen. Achten Sie dabei, besonders bei jüngeren Kindern, auf aktuelle Bewegungsbedürfnisse - wenn sie nur noch "herumzappeln" kann ein Ausgang Sie schnell entlasten. Bauen Sie auch einen Tagespunkt ein, durch den Sie den anderen Elternteil entlasten und ihm eine Pause verschaffen.



STAY AT HOME

*Worauf Sie achten sollten,
wenn Sie viel zu Hause sind ...*

Schaffen Sie verschiedene Bereiche!

Überlegen Sie, wie Sie Ihr zu Hause räumlich strukturieren können.

Besonders in kleineren Wohnungen wird es schnell eine Herausforderung, Ruhezeiten und Raum für sich zu finden. Sie sollten unbedingt versuchen, die vorhandene Fläche aufzuteilen: Definieren Sie einen Essplatz, einen Ort wo gearbeitet werden kann, eine Ecke wo gespielt wird. Lassen Sie Kinder eine "Höhle" bauen, auch optische Abschirmung kann helfen.

Vereinbaren Sie mit allen im Haushalt, dass die geschaffenen Zonen nur für diese bestimmten Dinge verwendet werden. Andernfalls wird es schwierig "seine Ruhe zu finden." Persönliche Rückzugsmöglichkeiten sind jetzt besonders wichtig.

Konflikte sind manchmal unvermeidlich.

Sie sind Ausdruck von unterschiedlichen Interessen und Meinungen und können zu Veränderung und Entwicklung beitragen. In geringem Ausmaß werden sie förderlich sein. Sprechen Sie mögliche Konflikte oder Streitthemen trotzdem rasch und direkt an. Hören Sie sich alternative Meinungen und Sichtweisen an. Andere zu verstehen, macht das Miteinander leichter. Denken Sie daran, dass es für alle eine schwierige Situation ist, die es zu meistern gilt und seien Sie nachsichtig. Im Fall des Falles versuchen Sie sich gegenseitig aus dem Weg zu gehen. Manchmal ist es hilfreich etwas Zeit verstreichen zu lassen und Emotionen sowie Gedanken zu ordnen bevor man wieder miteinander spricht.

Wenn Sie keine gute Laune haben, schauen Sie sich ein Kabarett oder einen lustigen Film an! Hören Sie fröhliche Musik oder sprechen Sie mit jemandem der Sie aufheitert.

**Fragen Sie sich
(und Ihre Kinder) jeden Tag:**

Was hat Ihnen heute Freude gemacht?

Was ist Ihnen heute besonders gut gelungen?

-

In Zeiten wo jeder von "Isolation" spricht, wir aber auf wenigen Quadratmetern miteinander auskommen müssen ist es essentiell, sich auch "Auszeiten" zuzugestehen. Hören Sie auf sich selbst und versuchen Sie auch bei Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und Mitbewohnern zu erkennen, wann Freiraum gebraucht wird oder man alleine sein möchte. Das ist völlig normal und legitim.

Als AlleinerzieherIn haben Sie es hier besonders schwer. Hilfreich könnte sein, wenn Sie sich am Abend bewusst Zeit nur für sich schaffen - die Beine hochlegen und die Arbeit liegen lassen. Bleiben Sie unbedingt mit Menschen in Kontakt, die Sie zumindest emotional und mental unterstützen.

-



STAY AT HOME

Was Sie sonst noch berücksichtigen sollten ...

Worauf haben Sie Einfluss?

Was liegt in Ihrem Wirkungsfeld?

Es ist hilfreich viel über das Virus selbst zu wissen. Darüber, wie wir Ansteckung vermeiden und uns und andere davor bewahren.

Die ersten Studien aus China zeigen, dass aktuelle und präzise Informationen über die Lage belastungsreduzierend wirken können. Ebenso das Vertrauen in die Effektivität der persönlichen Schutzmaßnahmen.
(Wang et al., 2020; Qian et al., 2020)

Es wird sich also auch positiv bemerkbar machen, wenn wir unser Möglichstes tun, um der Krise entgegen zu wirken. Das gelingt uns am Besten, wenn wir die festgelegten Maßnahmen umsetzen und den Empfehlungen folgen.

Hilfreiche Überlegungen sind:

Wie wird die aktuelle Lage / Situation beurteilt?
Wie stehe ich dazu?

Was sind die Maßnahmen, die ich für mich / meine Familie ergreife?
Was sind meine Handlungsmöglichkeiten?
Was können wir alle dazu beitragen?

Blieben Sie im Austausch. Sprechen Sie auch mit Ihren Kindern (kindgerecht) darüber. Denken Sie daran, dass Sie auch auf andere Einfluß haben.

Überlegen Sie einmal . . .

Wann haben Sie zuletzt eine ähnliche problematische Situation erlebt?

(Irgend etwas vergleichbares kennen Sie bestimmt.)

Wie haben Sie sie gemeistert?

Wie ist Ihnen das gelungen?

Halten Sie sich vor Augen, dass die Beschränkungen die wir gerade erleben sinnvoll sind.

Vergessen Sie nicht, dass auch diese Krise vorbei geht!

Sie schaffen das!

Schreiben Sie mir von Ihren Erfahrungen:
einfach@dieberaterin.wien



RENATE
PRINZ-BALDAUF

dieberaterin.wien