

COVID-19:

So überstehen Sie Isolation und Quarantäne während der Corona-Pandemie am besten

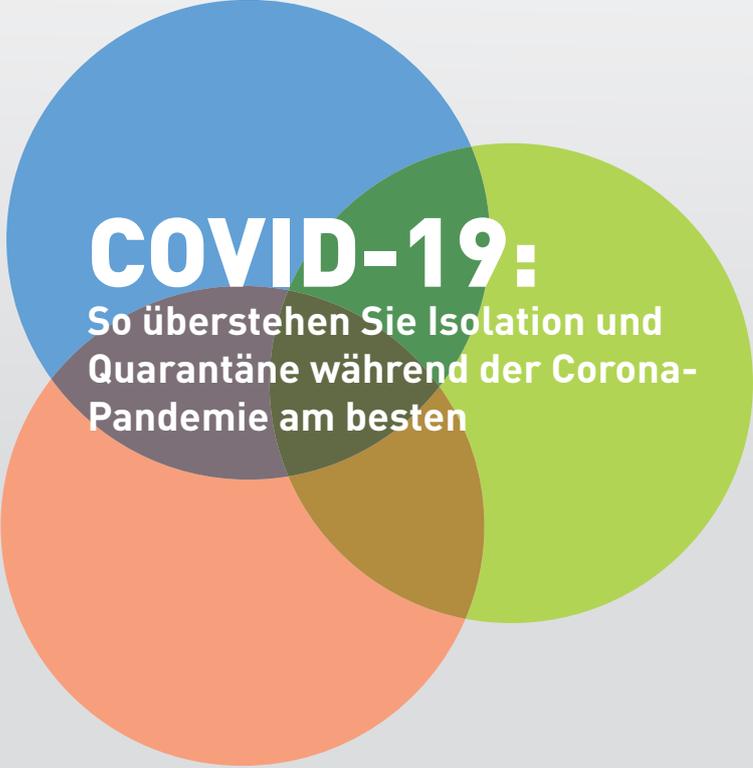
Unterstützende Lebensberatung und Hilfe in herausfordernden Zeiten

Quarantäne oder häusliche Isolation haben die meisten Menschen noch nicht erlebt daher stellt dies eine Ausnahmesituation dar.

Sie sind nicht allein!

Diese Erfahrung geht ganz sicher vorbei!

Auch wenn sie im Moment sehr verunsichert bis hilflos sind, es gibt immer eine Lösung!



COVID-19:

So überstehen Sie Isolation und Quarantäne während der Corona-Pandemie am besten

Die zentral von der Bundesregierung gesetzten Maßnahmen können für jeden von uns sehr belastend und fordernd sein. Oft trifft es Personen, die noch nie für so lange Zeit alleine und Familien, die selten auf so engem Raum gemeinsam durchgehend gelebt haben.

Für diese Ausnahmesituation gibt es erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und Strategien, die es und möglich machen so gut wie möglich unser momentanes Leben zu meistern.

Die Berufsvertretung der Lebensberater hat auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse für Sie ein Informationsblatt erstellt.

Dieses enthält Information über Notfallnummern zur Krisenintervention und soll gleichzeitig eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ darstellen. Jeder Mensch ist anders und daher wählen Sie bitte aus dem aufgelisteten Selbsthilfeangebot, die für Sie am besten geeignete Methode.

Bei Fragen bitte wenden Sie sich an die Hotline 0664/1412430

oder setzen sie sich direkt mit einer Beraterin/ einem Berater der Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberatung der WKO in Verbindung. Telefonnummern bzw. Emailadressen entnehmen sie der Plattform www.sos-corona.at.

Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für
Personenbetreuung und Personenberatung
hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale
Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Allgemeine Tipps

1. Tagesstruktur: Halten Sie eine Ihnen gewohnte Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stabilisiert Ihren Alltag.

Solche täglichen Rituale, unsere Tagesstrukturen geben einen bestimmten Ablauf vor, der uns Ruhe und Sicherheit gibt.

Wir alle brauchen Rituale, um unsere Umwelt zu strukturieren. So haben wir das Gefühl, mehr Kontrolle zu haben. Das gilt schon für die Kleinsten und für die Grossen. „Rituale haben etwas Kanalisierendes. Durch sie werden Handlungsabläufe erkennbar“, erklärt der Psychologe Wilfried Griebel.

2. Bewegung: Ein wesentlicher Faktor ist Bewegung und Sport. Sie bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Stimmung und Psyche aus. Bewegung ist auch auf engem Raum möglich: Videos mit praktischen und einfachen Übungen, von unseren Sportwissenschaftlichen Beratern im Internet liefern nützliche Anregungen und motivieren.

3. Kontakte: Des Weiteren bleiben Sie mit Ihrem üblichen sozialen Umfeld im Kontakt. Nutzen sie die Möglichkeit der Videotelefonie. Gefühlter Zusammenhalt in der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt.

Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Kanäle, um im Kontakt zu bleiben, tauschen Sie sich darüber aus, was heute alles gut gelaufen ist und was Sie gut geschafft haben (also Glas-Halb-Voll- statt Glas-Halb-Leer-Mentalität), so stärken Sie sich gegenseitig.

4. Anpassungs- und Flexibilitätskompetenz (Fachausdruck dafür wäre Resilienz): Folgende wissenschaftlich erforschte Faktoren sind hierfür förderlich:

- **Akzeptanz:** Unterscheiden lernen, was alles in meinem Einflussbereich ist und was nicht und daraus das Beste zu machen; nach dem Motto: „Es ist wie es ist!“
- **Optimismus:** In schwierigen Zeiten, wie diese, nach dem Guten und nach neuen Chancen suchen. „Don't worry be happy“
- **Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung:** „Meine Gedanken machen meine Realität“
- **Verantwortung übernehmen:** Die Verantwortung und somit die Kontrolle über mein eigenes Leben und für meinen persönlichen Zustand (Gedanken, Gefühle und Handlungen) zu haben ist hier ein grundlegender Antrieb um zuhause zu bleiben und auf sich zu schauen.
- **Netzwerkorientierung:** Beziehungen zu gestalten, zu pflegen und eventuell welche neu aufzubauen vermitteln ein Gefühl von Zugehörigkeit, der einen sehr stabilisierenden Effekt im Leben hat. „Du bist nicht allein“
- **Lösungsorientierung:** Auch wenn ich heute noch nicht weiß, wie sie genau aussieht, interessieren mich unabhängig von meiner Vergangenheit die neuen Chancen und Möglichkeiten der Zukunft.

All dies hilft Ihnen, Krisensituationen gut durchzustehen.

5. Persönliche Ressourcen: unterstützen uns im Umgang mit dieser herausfordernden Situation Dazu gehören Ihre Talente, innere Kraftquellen und positiven Erfahrungen Ihres Lebens genauso wie überwundene Schicksalsschläge, die Ihnen Kraft und Zuversicht geben, dass Sie es immer wieder geschafft haben und schaffen werden. Erinnern Sie sich daran, nehmen Sie wahr, wie Sie sich danach gefühlt haben und aktivieren Sie diese Erinnerungen täglich immer wieder. Dies wird Ihnen Kraft, Sicherheit und Vertrauen geben.

Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für Personenbetreuung und Personenberatung hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale Dienstleistungen der Berufsgruppe.

6. **Tagesplanung:** Erstellen Sie für sich einen möglichst strukturierten Tagesplan. Dieser beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.
7. **Medienkonsum:** Schränken Sie Ihren Medienkonsum bewusst auf Fakten ein. Informieren Sie sich in seriösen Medien und dies nur kurz um Tatsachen für Ihre persönliches Sicherheitsgefühl zu sammeln. Meiden Sie durchgehende dauernde Informationsflut über die Coronasituation weltweit. Vor allem Kinder sind davor zu bewahren. Sie können die Menge an Information nicht verarbeiten und dies könnte sie total überfordern. Geben Sie an Ihre Kinder, kindgerechte und kurze Informationen weiter. Vermitteln Sie Ihnen Sicherheit.

Helpline 0664 / 1412430 .Beratungsservice des Berufsgruppe für Personenbetreuung und Personenberatung hilft Ihnen rasch und kompetent weiter.

www.sos-corona.at ist die Online-Plattform für psychosoziale Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich professionelle Hilfe! Überforderung muss nicht sein – lassen Sie sich unterstützen. Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.

Maßnahmen bei Ängsten und Sorgen

Wir brauchen Zeit, um uns an diese außergewöhnliche Zeit und den damit einhergehenden Umstände zu gewöhnen. Ungewohnte Belastungen und Herausforderungen können jederzeit auf uns zu kommen. Dies kann ungewohnte Ängste, Sorgen und Emotionen hervorrufen. Es braucht einen neuen Umgang damit. Hilfreiche Maßnahmen sind:

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum!** Gestalten und limitieren Sie bewusst diesen vor allem in Bezug auf die Corona-Virus-Pandemie. Es kann belastend sein, immer wieder mit einschlägigen Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden.
Gehen Sie zu Panikmache bewußt auf Distanz!
Verzichten Sie auf die Dauerbespielung von massenweis kursierenden SMS, WhatsApp-Nachrichten, Videos und Nachrichten auf Sozialen Medien
- **Fokussieren Sie auf Positives!** Auf das Schöne, Gute und Wahre! Alles was uns gefällt und erfreut stabilisiert und beruhigt.
Unterhalten Sie sich mit Personen die Stabilität und Sicherheit vermitteln und unterhalten Sie sich über Positive Dinge im Leben.



Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für
Personenbetreuung und Personenberatung
hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale
Dienstleistungen der Berufsgruppe.

- **Lassen Sie sich nicht von negativen Gefühlen überwältigen.** Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und verweilen Sie bewusst nicht darin. Es ist absolut nachvollziehbar, dass Gefühle wie Verwirrung, Angst oder Unsicherheit sich immer breit machen. Aber lassen Sie sich davon nicht überschwemmen. Beschäftigen Sie sich ganz bewusst immer wieder mit Dingen die sie gerne mögen, die sie erfreuen und erfüllen. Denken Sie immer wieder ganz bewusst an schöne Erinnerungen. Sprechen Sie auch über Ihre Gefühle, teilen sie sich mit, oder schreiben Sie diese auf und wenden Sie sich an eine unterstützende Bezugsperson oder holen Sie sich professionelle Hilfe wie der Helpline der Berufsgruppe der Lebens und Sozialberater. Diese bieten Ihnen telefonisch, via E-Mail oder per Videoplattformen wie Skype oder Zoom professionelle Hilfe an.
- **Stop dem „Gehirnkarusell“!** Denke und grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv und macht totales Gehirnchaos und überfordert den Menschen. Seien Sie aktiv, überlegen Sie Handlungen die Sie setzen können, bevor dieses Gehirnkarusell sie übermannt. Manche Menschen, machen gerne sportliche Übungen wie Kniebeugen, Sittupps oder andere Kochen oder Stricken gerne. Wiederum andere lesen oder schreiben gerne. Sie haben sicher auch so eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, für die Sie gerade jetzt Zeit haben.
- **Führen Sie einfache Achtsamkeitsübungen durch!** Singen Entspannungs- und bewusste Atemübungen sind die beste Medizin gegen Angst und Sorgen. Sie finden dazu viele Anregungen auch im Internet, nutzen sie diese.
- **Seien Sie sich sicher!** Diese Situation geht vorbei. Es ist wirklich wichtig sich bewusst zumachen, dass jede Ausnahmesituation (wie z.B. diese aktuelle Pandemie) zeitbegrenzt und mit Sicherheit irgendwann überstanden ist.
- **Nutzen Sie alle bekannten Möglichkeiten um eine Ansteckung zu vermeiden** und halten Sie sich an die Vorgaben der Regierung
- **Planen Sie schon jetzt Ihre Aktivitäten,** die sie nach dem Überstehen der Situation alles machen möchten.

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich professionelle Hilfe! All zu sehr belastende Ängste und Sorgen müssen nicht sein – lassen Sie sich unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.



Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für Personenbetreuung und Personenberatung hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Maßnahmen bei Umgang mit Kindern

Gerade Kinder können eine Situation der Isolation nicht verstehen. Sie wollen ihre Freunde sehen, auf dem Spielplatz oder im Park spielen und Ausflüge machen. Es ist hilfreich in Krisenzeiten nicht die Karriereplanung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner in den Vordergrund zu stellen. Diese Themen haben Zeit nach der Krise angegangen zu werden. Gestalten Sie den Umgang zu Hause so gemütlich, entspannt als möglich

- Schauen Sie auf gewohnte Tagesstrukturen.
- Planen Sie Lernzeiten und unterstützen Sie ihre Kinder dabei diese ein zu halten. Je regelmäßiger desto besser.
- Schaffen Sie Möglichkeiten des Rückzugs und Regeln im Falle von Streitsituationen.
- Erlauben Sie sich und Ihren Kindern Entspannungs- und Spaß Zeiten.
- Machen Sie gemeinsame Dinge – altersadäquat – Kochen Sie gemeinsam, spielen und lachen Sie gemeinsam, lesen sie vor, dies ist die Zeit der Kreativität und dem Spaß freien Lauf zu lassen. Eine Polsterschlacht (mit klaren Regeln) kann eine großartige Möglichkeit sein, sich zu bewegen, Freude zu empfinden, Anspannungen loszuwerden.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kindern nicht mit sogenannten „Bad News“ überhäuft werden.
- Wenn Ihre Kinder Sorgen oder Ängste haben, nehmen Sie diese wahr und ernst und reden Sie mit Ihnen darüber. Lassen Sie sie nicht damit allein. Leicht nachvollziehbare, positiv mit Aussicht auf Ende der Isolationsmaßnahmen geführte Familiengespräche geben ihnen Sicherheit
- Kinder brauche Liebe und Vertrauen. Öffnen Sie gerade in Zeiten wie diesen Ihre Herzen. Wenn nicht alles so gut gelingt wie sie es sich vorgenommen haben, nehmen Sie es gelassen. Bemühen Sie sich um spannungsfreien Raum – auch den Kindern zuliebe!
- Seien Sie so gut als möglich Präsent, sowohl emotional, mental und auch körperlich. Präsenz gibt Vertrauen.
- Wenn Sie sich nicht mehr zu helfen wissen, gibt es in unserer Berufsgruppe ExpertInnen, die Ihnen hilfreich zur Seite stehen mittels Email, Telefon oder per Videoplattformen wie Skype oder Zoom. Die Kontakte finden Sie auf www.sos-corona.at.

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich professionelle Hilfe! Ratlosigkeit muss nicht sein – lassen Sie sich unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.



Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für Personenbetreuung und Personenberatung hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Maßnahmen bei Konflikten

Wenn Menschen plötzlich auf engem Raum, aus dem Alltag gerissen und mit einander 24 Stunden verbringen müssen, dann kann das ganz leicht zu Konflikten führen.

Ein paar Tipps zur Konfliktvermeidung:

- Sprechen Sie Ärger an, bevor er eskaliert,
- Wenn möglich schaffen Sie einen Rückzugsraum. Sie können auch einen Sessel oder eine Bank als diesen bestimmen, zb.: Rückzugs-, Entspannungs-Platz. Geben Sie ihm einen Namen wie zb „Grantl-sessel“ oder „Zornplatzerl“ oder „Freiraum“ oder „Glücksplatz“
- Erlauben Sie sich abgegrenzte Zeiten, die Sie alleine oder jeder/e für sich verbringen kann.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben und so lange das geht, machen Sie unter Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen einen kurzen Frischeluftschnappen-Spaziergang.
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für ALLE – nicht nur für Sie!
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen wie der sos – corona Hotline 05 90 900 4352 (MO-Fr | 8.00-20.00 Uhr), wo Spezialisten der Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberatung Ihnen telefonisch, via E-Mail oder per Videoplattformen wie Skype oder Zoom mit professionellem Rat Ihnen zur Seite stehen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.sos-corona.at.

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich professionelle Hilfe! Konflikte müssen nicht sein – lassen Sie sich unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.



Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für
Personenbetreuung und Personenberatung
hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale
Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Maßnahmen bei Langeweile

So ziemlich jeder von uns hat so „das mach ich dann, wenn ich Zeit habe“ Projekte. Jetzt ist ein guter Moment, solche Projekte in Angriff zu nehmen und diese zu planen oder auch gleich um zu setzen.

In diesen Projekten, kann kreativ die ganze Familie mit eingebunden werden. Nehmen Sie einen Bogen Papier und schreiben Sie auf, was Sie alles gerne machen würden. Das eine oder andere lässt sich sicher auch gleich realisieren. Zum Beispiel die schon ewig zu waschenden Vorhänge oder der Kasten, der geordnet gehört oder ein Tagebuch oder die Memoiren geschrieben werden wollen, oder, oder ...

Wenn Sie alleine sind, nehmen Sie digital oder telefonisch Kontakt mit Freunden auf, lassen Sie sich inspirieren und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich rechtzeitig Hilfe! Langeweile muss nicht sein – lass Sie sich unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.

Helpline 0664/1412430

Beratungsservice des Berufsgruppe für Personenbetreuung und Personenberatung hilft rasch und kompetent.

www.sos-corona.at

ist die Online-Plattform für psychosoziale Dienstleistungen der Berufsgruppe.

Maßnahmen bei Gewalt

Auf engem Raum kann durch Druck, Enge und Stress auch Aggression entstehen. Steuern Sie einem Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen.

- Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren...
- Seien Sie in dieser besonders herausfordernden Zeit mit sich und anderen bewußt weniger stren.
- Kommunizieren Sie zur eigenen Entlastung! Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin manchmal hilft es schon sich auszutauschen und fest zu stellen, dass auch andere Menschen überfordert sind. Dies bringt Entspannung und Deeskalation
- Atmen Sie vor jeder übereilten Handlung zuerst tief durch.
- Wechseln sie den Raum/das Zimmer, wenn es Ihnen zu viel wird und/oder eine Situation zu eskalieren droht.

Wenn nichts hilft, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die SOS Corona -Helpline der Lebens- und Sozialberater unter **0664/1412430**. Weitere Informationen dazu finden Sie auf **www.sos-corona.at**

- Leben Sie Gewalt nicht aus! Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann.

Lassen Sie sich dabei unterstützen:

Im Notfall wenden Sie sich an Gewaltschutzzentren, Frauenhäuser, der Männerberatung, ein Kinderschutzzentrum, Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst, den Kriseninterventionsteams der Lebens und Sozialberater, Jugendschutzzentren und auch Polizei. Sind für Sie da. All diese Kontakte finden Sie im Internet.

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie und ihre Familie in irgendeiner Form von Gewalt betroffen sind!

Es ist keine Schande sich Hilfe zu holen. Eine Isolationssituation wie diese ist besonders herausfordernd und vor allem unbekannt. Daher haben wir nicht alle Lösungs- und Deeskalationsstrategien parat. Bitte holen Sie sich professionelle Hilfe! Gewalt muss nicht sein – lassen Sie sich unterstützen.

Gemeinsam schaffen wir auch diese herausfordernde Zeit.

Bleiben Sie gesund und bitte befolgen Sie die Anweisungen der Bundesregierung, um eine weitere Ausbreitung zu verhindern.