



Wie Sie häusliche Isolation gut überstehen

Häusliche Isolation, Quarantäne und unerwartetes Homeoffice sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen so noch nicht erlebt haben. Die von aussen gesetzten, als notwendig erachteten Massnahmen können belastend sein. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen. Folgende wissenschaftlich erforschten und bewährten Verhaltensmassnahmen und Strategien können es ermöglichen, diese Ausnahmesituationen zu meistern:

Die Einhaltung einer Tagesstruktur hilft gegen Chaos, gibt Halt und Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Planung beugt Kontrollverlust und Hilfslosigkeit vor. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz gemütlich ein. Planen Sie regelmässig Pausen. Arbeiten Sie nicht im Pyjama, auch wenn Ihre Kollegen Sie nicht sehen.



Erstellen Sie einen Tagesplan!



Entspannen Sie sich bewusst!

Um Stress und Angst zu reduzieren, führen Sie einfache Entspannungsübungen durch. Anleitungen dazu finden Sie im Internet:
- PMR nach Jacobsen
- <https://www.ksm.ch/de/fuer-patienten/audio/index.html>.



Konsumieren Sie Medien gezielt!

Sachliche und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit, vorausgesetzt Sie konsumieren Medien bewusst und gezielt. Vermeiden Sie eine ununterbrochene Informationsflut über COVID-19 und wählen Sie gezielt seriöse Quellen aus, wie z.B. SRF News.



Glauben Sie an sich!

Sich auf die eigenen Stärken zu besinnen, mobilisiert Kraftquellen, die es zu aktivieren und nutzen gilt. Gehen Sie Ihren Hobbies nach.

9 SCHRITTE FÜR EINE SEELISCHE GESUNDHEIT IN DER COVID-19-KRISE



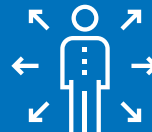
Denken Sie positiv!

Begrenzen Sie das Grübeln und planen Sie für jeden Tag ein Highlight ein, auf welches Sie sich freuen können! Lenken Sie sich mit Tätigkeiten ab, die Ihnen gut tun.



Bewegen Sie sich!

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich. Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.



Seien Sie nachsichtig!

Viel gemeinsame Zeit und enge Räumlichkeiten können einen «Dichtestress» bewirken. Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten und seien Sie nachsichtiger als sonst. Unternehmen Sie alleine einen Spaziergang. Sprechen Sie Ärger an. Holen Sie sich im Bedarfsfall Hilfe.



Halten Sie Kontakt mit Freunden!

Verbundenheit mit anderen gibt Halt, auch über Distanz. Deshalb pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Telefonate oder Videotelefonie. Tauschen Sie sich regelmässig über positive Inhalte aus.



Bleiben Sie zuversichtlich!

Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen. Nutzen Sie die Verhaltensmassnahmen wie häufiges Händewaschen und Abstand halten, um die Übertragungsketten zu stoppen. Planen Sie Aktivitäten, die Sie ausführen möchten, wenn wieder etwas Normalität da ist.