

# Coronavirus

## Alltagstipps für Paare

Um das Coronavirus zu bekämpfen, sind wir alle aufgefordert, unseren Alltag einzuschränken. Auch das vorsichtige Zurücknehmen dieser Maßnahmen wird uns noch einige Zeit viel Disziplin abverlangen. Rund um die Uhr zusammen zu sein, kann auch für Paare zur Herausforderung werden, vor allem wenn aufgrund der Corona-Krise noch andere Sorgen dazukommen. Mit diesen Tipps können Sie den Alltag zu Hause meistern.

### **Planen Sie gemeinsam den Tag und ziehen danach Bilanz**

Planen Sie gemeinsam, wie Sie den Tag/die Woche strukturieren wollen. Vielleicht finden Sie am Abend Zeit, Bilanz zu ziehen. Welche Dinge, die Sie sich vorgenommen haben, sind gelungen? Welche nicht und warum? Vergessen Sie nicht, sich gegenseitig zu loben und es anzuerkennen, wenn Sie den Tag und die gemeinsamen Aufgaben gemeistert haben. Wenn es Meinungsverschiedenheiten gegeben hat, könnten Sie mit etwas Distanz die Ursachen erforschen und gemeinsam eventuell notwendige Verbesserungen erarbeiten.

### **Begreifen Sie die Herausforderung als Chance**

Wenn Sie beide zu Hause sind, haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam Dinge zu tun, die Sie sich schon lange vorgenommen haben: Wie wäre es, gemeinsam Fotos zu sortieren und ein Album zu erstellen? Gemeinsam etwas Neues zu lernen (Kochen, eine Sprache, eine Sportübung)? Jetzt ist die beste Zeit!

### **Nehmen Sie sich Zeit zu zweit – und auch allein**

Besonders für Paare ist es wichtig, auf Ausgewogenheit zu achten. Es ist schön, gemeinsam etwas zu unternehmen, aber sich auch Zeit für sich zu erlauben. Ausgewogenheit ist auch bei der Aufteilung der Hausarbeit wichtig, denn einseitige Belastungen können zu Missstimmung führen.

### **Seien Sie nachsichtig**

Seien Sie nachsichtig mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und mit sich selber. Es ist eine außergewöhnliche Situation, in der wir uns alle befinden und in der jeder einmal verunsichert sein kann. Da können Unstimmigkeiten entstehen, wobei man Nachsicht und Verständnis aufbringen sollte. Ein Lächeln und Humor machen vieles leichter!

### **Schmieden Sie gemeinsam Pläne**

Schreiben Sie eine Wunschliste, was Sie alles in Ihrem Leben erleben wollen bzw. nach der Corona-Krise machen wollen. Planen Sie gemeinsam und bereiten Sie, wo möglich, schon etwas vor. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude!

### **Musik und frische Luft helfen, wenn es zu viel wird**

Was tun, wenn Ihnen alles zu viel wird? Schalten Sie entspannende Musik ein und lassen ein paar Minuten vergehen. Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie frische Luft ein. Auch Bewegung (z. B. auf dem Heimtrainer oder Sportübungen für zu Hause) kann helfen. Was ist jetzt für Sie wirklich wichtig?

### **Wenn Sie Hilfe benötigen, stehen diese Hotlines zur Verfügung:**

- Telefonseelsorge: 142
- Ö3 Kummernummer: 116 123
- Frauen-Helpline: 0800 222 555
- Überblick über psychotherapeutische Hotlines in jedem Bundesland: [oesterreich.gv.at/Seelische\\_Gesundheit](https://oesterreich.gv.at/Seelische_Gesundheit)