

Coronavirus

Alltagstipps für Alleinstehende

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. Das kann gerade für Alleinstehende eine Herausforderung sein, z. B. wenn der persönliche Kontakt mit Familie und Freunden nicht möglich ist. Mit diesen Tipps können Sie den Alltag zu Hause meistern.

Nehmen Sie sich bewusst Aufgaben vor und evaluieren sie am Abend

Gerade jetzt ist eine Tagesstruktur wichtig. Nehmen Sie sich bewusst Aufgaben vor, planen Sie einen Tagesablauf und evaluieren Sie am Abend: Wie ist der Tag gelaufen? Habe ich alles erledigt, was ich mir vorgenommen habe? Was nicht und warum? Vergessen Sie nicht, sich zu loben und es anzuerkennen, wenn Sie den Tag und die Aufgaben gut gemeistert haben.

Nutzen Sie die Zeit, die Sie jetzt haben

Gibt es Dinge, die Sie sich schon lange vorgenommen haben, aber für die Sie nie die Zeit gefunden haben? Jetzt bietet sich die Gelegenheit, diese Dinge nachzuholen! Endlich alte Fotos sortieren? Die Festplatte am Computer aufräumen? Das Wohnzimmer neu dekorieren? Jeden Morgen zu Hause ein Sportprogramm nach dem Aufstehen? Jetzt haben Sie die Zeit dazu!

Entdecken Sie neue Hobbys

Was wollten Sie immer schon einmal ausprobieren, aber hatten nie die Zeit dazu? Jetzt ist die beste Gelegenheit dafür! Vielleicht wollen Sie Bilder malen, basteln, Musikstücke einstudieren, Gedichte schreiben, Kurzgeschichten, Ihre Biografie? Ihre Ideen können jetzt verwirklicht werden.

Dank Telefon und Internet sind Sie nicht allein

Auch wenn Sie Familie und Freunde jetzt nicht persönlich treffen, können Sie dennoch dank Telefon und Internet mit ihnen Kontakt halten. Gibt es jemanden, bei dem Sie sich schon länger melden wollten? Rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder einen Brief! Sie spielen gerne Schach oder Strategiespiele oder singen in einem Chor? Auch hier gibt es kreative Internetplattformen, die das virtuell möglich machen.

Auch wenn es zu viel wird, sind Sie nicht allein

Was tun, wenn Sie traurig oder einsam sind oder Ihnen alles zu viel wird? Musik, frische Luft und Bewegung (z. B. auf dem Heimtrainer oder Fitnessübungen für zu Hause) können helfen. Machen Sie das Fenster auf und atmen Sie so richtig durch. Lassen Sie Ihr Lieblingslied laufen. Machen Sie ein paar Fitnessübungen. Und wenn das alles nicht hilft, gibt es immer Unterstützung. Rufen Sie bei einer der Telefon-Sorgen-Hotlines an (siehe Übersicht unterhalb). Sie sind nicht allein!

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