

# Coronavirus

## Tipps für den Alltag zu Hause

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. Mit diesen Tipps können Sie den Alltag zu Hause meistern.

### **Strukturieren Sie Ihren Tag**

Eine Tagesstruktur hilft, den Tag zu organisieren. Überlegen Sie sich, was Sie sich alles vornehmen wollen, und teilen Sie Ihren Tag ein. Das gibt Halt und Sie haben genügend Zeit, alles zu erledigen: Arbeit, Haushalt, Freizeit.

### **Medien überlegt konsumieren: Überfordern Sie sich nicht**

Permanenter Medienkonsum (TV, Social Media, Internet etc.) kann uns schnell überfordern. Informieren Sie sich täglich über die aktuellen Geschehnisse, aber planen Sie diese „Medienzeit“ bewusst in Ihren Tag ein und schalten Sie dazwischen auch einmal ab.

### **Machen Sie sich Ihr persönliches „Dreamboard“**

Verfassen Sie eine Wunschliste, auf der Sie notieren, was Sie nach der Corona-Krise machen wollen. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude!

### **Frischen Sie Kontakte auf**

Auch wenn Treffen mit Familie und Freunden jetzt warten müssen: Nutzen Sie die Zeit, um Oma und Opa oder Freunde anzurufen, mit denen Sie vielleicht schon länger keinen Kontakt hatten. Wie wäre es mit einem virtuellen Familienessen (als Videokonferenz)?

### **Lassen Sie alte Hobbys wieder aufleben**

Holen Sie Ihr altes Musikinstrument aus dem Kasten und spielen Sie wieder einmal darauf! Mit Hilfe von YouTube-Anleitungen gelingt es vielleicht ganz leicht, Ihr Können aufzufrischen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, ein Bild zu malen? Das entspannt und danach haben Sie etwas zum Weiterschenken oder zum selber Aufhängen!

### **Auch zu Hause gibt es viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung**

Ein Buch lesen • Fenster putzen • Sportübungen machen • Meditieren • Kästen aufräumen • Fotos sortieren bzw. Fotobücher online bestellen • Film schauen • Kochen und neue Rezepte ausprobieren • Heim-Wellness-Tag einlegen • Mit Freunden/Familie telefonieren bzw. videotelefonieren • Neue Stylings ausprobieren – stylen Sie Ihre Haare anders, probieren Sie einen neuen Make-up Look aus • **Es ist Ihre Kreativität, die zählt!**

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

- Telefonseelsorge: 142
- Ö3 Kummernummer: 116 123
- Frauen-Helpline (für Opfer von Gewalt): 0800 222 555
- Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche): 147
- Überblick über psychotherapeutische Hotlines in jedem Bundesland: [oesterreich.gv.at/Seelische\\_Gesundheit](https://oesterreich.gv.at/Seelische_Gesundheit)