

Gesundbleiben während „social/physical distancing“

Der Alltag mit seinen Betätigungen und Betätigungsmöglichkeiten erfährt gerade eine drastische Veränderung. Es kann herausfordernd sein, wenn man nicht seinen üblichen Alltag leben und seine normalen Aktivitäten tun kann. Nach einer Weile wird das oft sehr belastend.

Wir wissen, dass es in solch einer Zeit sehr wichtig ist, genauso auf seine geistige und emotionale Gesundheit zu achten wie auch auf seine körperliche Gesundheit.

Wir haben einige (ergotherapeutische) Tipps, um alle dabei in den nächsten Wochen zu unterstützen:

- Behalte Deine Routinen und Gewohnheiten soweit es möglich ist bei. Schaffe neue Routinen, wo die bekannten (im Moment) nicht mehr möglich sind. Routinen geben Struktur und Bedeutung. Sei Dir dabei bewusst, dass die Veränderung von Routinen und Gewohnheiten Energie kostet. Das gilt genauso für das Ablegen von Gewohnheiten (Husten-Etikette, Nicht-die-Hand-Geben oder Nicht-ins-Gesicht fassen, nicht täglich einkaufen gehen) wie für das Etablieren neuer Gewohnheiten (Abstand halten, Homeoffice, digital Kontakte pflegen).
- Überlege Dir, welche Rollen und Aufgaben Du hast und wie sie sich aktuell verändern. Was bleibt wie gehabt? Was muss angepasst werden?
- Wenn Du von zu Hause arbeitest, versuche folgende Aspekte so gut es geht zu berücksichtigen.
 - ungestörter Raum oder ungestörte Zeiten
 - möglichst ergonomische Arbeitsumgebung
 - gezielt Pausen machen, nicht am Arbeitsplatz essen
 - regelmäßige Kontakte zu Kollegen
 - wenn der Arbeitstag zu Ende ist, nicht mehr an den „Arbeitsplatz“ zurückkehren, berufliche Erreichbarkeit beenden
- Insbesondere wenn Du nicht von zu Hause arbeitest/arbeiten kannst und trotzdem zu Hause bleiben musst: Setz Dir täglich Ziele, um Bedeutung und Erfolgserlebnisse zu erleben. Das kann eine Liste mit Aufgaben sein, um die Du es sonst nie schaffst, Dich zu kümmern. Oder etwas ganz Neues
- Plane notwendige Aktivitäten außer Haus (z. B. mittels Einkaufsliste oder To-do-Liste) und wähle gut geeignete Zeiten.
- Verteile die Aktivitäten so über die Woche, dass eine gute Mischung entsteht von Aktivitäten, die gemacht werden müssen, Ruhe und Unterhaltung. Ein Wochenplan kann helfen.
- Überlege, welche Deiner regelmäßigen und üblichen Aktivitäten Dir am wichtigsten sind. Warum bzw. was daran ist wichtig? Kannst Du sie anpassen und zu Hause durchführen? Zum Beispiel statt zum Sport zu gehen ein Online-Programm machen? Statt sich im Café treffen, von den heimischen Kaffeetischen aus skypen?

- Überlege, welche Dinge Du früher gerne gemacht hast – was könntest Du wieder einmal tun?
- Überlege, welche Dinge Du schon immer mal machen wolltest – was davon ist jetzt möglich?
- Sei Dir bewusst, dass Krisenzeiten auch eine psychische Belastung sind. Ängste/Sorgen, schlechte Stimmung oder Ärger gehören dazu und brauchen ihren Raum. Auf Dauer können sie die schwierige Situation allerdings verstärken. Finde heraus, was die Dinge sind, die bei Dir für schlechte Stimmung sorgen. Überlege Dir, wie Du sie reduzieren oder kontrollieren kannst. Wenn Du sie nicht reduzieren kannst, überlege Dir Wege sie zu kanalisieren, ohne dabei Schaden anzurichten (z. B. Sport treiben, Tagebuch schreiben, sich mal so richtig bei jemandem „auskotzen“).
- Sprich mit Familie, Freunden und Nachbarn darüber wie es Dir und ihnen geht und was für Dich oder für sie hilfreich ist.
- Sorge für Dich: Iss und trinke gesundheitsförderlich, mit viel Obst, Gemüse und Wasser, um Dein Immunsystem zu stärken und Energie zu erhalten. Sorge für frische Luft! Nimm Dir Zeit für Körperpflege und Hygiene, gönne Dir gerne auch etwas „Wellness“.
- Positive Sinneserlebnisse (hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken) können zum Wohlbefinden beitragen. Genieße sie bewusst.
- Vermeide es zu lange still zu sitzen. Regelmäßige Bewegung erhält Fitness und Kraft. Nutze auch Online-Angebote oder Videos. Hilfreich können ein oder mehrere feste Termine im Wochenplan sein. Auch Spaziergänge können ein Beitrag zur Bewegung sein, zudem bieten Sie einen „Tapetenwechsel“.
- Pflege einen guten Schlafrhythmus. Wenn das Schlafen abends schwer fällt, vermeide Tee und Kaffee nachmittags/abends und späte oder lange Mittagsschläfchen. Nimm ein Bad, Sorge für dunkle Gardinen, genieße leichte/leise Musik oder mache Atemübungen.
- Halte Kontakt. Sorge dafür, dass Du täglich (gerne mehrfach) per Telefon, Social Media oder über den Gartenzaun hinweg mit Menschen sprichst. Über Dinge, die Euch gut tun.
- Unterstütze andere: Was kannst und möchtest Du für andere tun? Das können konkrete Aufgaben oder Gespräche sein.
- Halte Ausschau nach den positiven Aspekten und Chancen der Situation, auch wenn sie auf den ersten Blick nicht so leicht zu erkennen sind.
- Mache Dir bewusst, dass die Krise vorbei gehen wird.