

Alltagstipps

Merkblatt | Dezember 2020



Corona: So schützen wir uns seelisch

Stress, Sorgen, Einsamkeit? Das neue Coronavirus hat unser Alltagsleben innerhalb kurzer Zeit stark verändert. Wir können plötzlich Gewohntes nicht mehr machen und müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Das kann verunsichern.

Damit wir uns gegenseitig vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen, sind die [Hygiene- und Verhaltensregeln](#) des BAGs wichtig. Unsere Seelen müssen wir jedoch auch schützen. Was können wir dafür tun?

Tipps zum Umgang mit Isolation und Ängsten

- **Halten Sie eine Tagesstruktur ein**
Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.
- **Planen Sie Ihren Tag möglichst genau**
Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.
- **Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt**
Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung

und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.

- **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken**
Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.
- **Bewegen Sie sich**
Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!
- **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie**
Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. «Was hat dich heute gefreut?»

Tipps von Pro Senectute gegen Einsamkeit und zur Pflege von sozialen Kontakten

Suchen Sie telefonischen Kontakt mit Ihrer Familie, im weiteren Verwandtenkreis oder zu Ihren Bekannten. Wie wärs mit einem Dinner über [Videochat](#)?

Kennen Sie schon die Möglichkeiten, auf Ihrem Smartphone über das App [WhatsApp Videoanrufe](#) zu tätigen? Damit hören Sie nicht nur die Stimme von Ihrem Gegenüber, sondern schauen Ihrem Gesprächspartner direkt in die Augen. Das schafft noch mehr Nähe.

Tauschen Sie sich auf Plattformen oder in Foren über Themen aus, die Sie interessieren und beschäftigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Kennen Sie das Prinzip der [Telefonkette](#)? Mit einer Telefonkette schaffen Sie soziale Kontakte. Die Telefonkette kann das soziale Leben aufrechterhalten und hilft, Einsamkeit zu vermeiden. Damit ermöglicht sie Gleichgesinnten, sich auszutauschen.

Wie halte ich meine Versorgung und Verpflegung aufrecht, wenn ich das Haus nicht verlassen sollte?

Mahlzeitendienste von Pro Senectute liefern Mahlzeiten direkt nach Hause. Informationen bei der [kantonalen Pro Senectute Organisation](#). Probieren Sie auch den neuen, telefonisch kontaktierbaren Mahlzeitendienst [CasaGusto](#) Weitere Lieferdienste wie z.B. [TakeAway](#) finden Sie auch im Internet. Bei [Menu Casa](#) haben Sie die Wahl zwischen vierzig saisonalen Menüs, Zmorge, Znüni oder Zvieri, die aus besten Zutaten von Hand für Sie zubereitet werden.

Online-Lieferdienste wie [LeShop](#) und [coop@home](#) liefern Güter des täglichen Bedarfs. Die Bestellung wird direkt an Ihre Haustüre geliefert.

Kennen Sie schon die [Hofläden](#) in Ihrer Umgebung? Sie sind weniger frequentiert und bieten mittlerweile ein umfangreiches Sortiment.

Familien- und Nachbarschaftshilfe: Vielleicht können Sie Ihre Familie, Verwandten oder Nachbarn darum bitten, Einkäufe für Sie zu erledigen?

Auch auf **Facebook-Gruppen** wie «gern gscheh» bieten Freiwillige ihre Unterstützung an, um z.B. Nachbarschaftshilfe zu leisten.

Wichtig: Es sollten auch in diesem Fall die [Verhaltens- und Hygienemassnahmen](#) auf beiden Seiten eingehalten werden.

Den Alltag abwechslungsreich gestalten

Online Unterhaltung wie Filme, Musik, Podcasts oder Hörbücher finden sich auf wie [YouTube](#), [Spotify](#), [iTunes Audible](#) oder [Playsuisse](#). Einige Anbieter sind kostenpflichtig.

Lesen Sie gerne? Bestellen Sie Bücher online (Orell Füssli, exlibris) oder leihen Sie sie bei Ihrer nächsten Bibliothek aus.

Basteln: [Hier](#) finden Sie Tipps und können die Materialien dazu auch bestellen.

Online: [Spiele](#) und [Rätsel](#)

Kochen: Neue Rezepte, zum Beispiel von [Annemarie Wildeisen](#), [Betty Bossi](#) oder [Chefkoch](#).

Sport und Bewegung: Fit bleiben im Alltag mit Tipps für [Sport und Bewegung](#) in den eigenen vier Wänden und den [Übungsprogrammen für zu Hause](#).

Mehr unter

www.prosenectute.ch/de/ratgeber/Corona/Allein-zu-Hause

Telefonische Hilfe

Coaching Corona www.coachingcorona.ch
(Kontaktaten hinterlassen und Rückruf anfordern)

Die Dargebotene Hand Telefon 143
www.143.ch

Pro Mente Sana Telefon 0848 800 858
www.promentesana.ch

Pro Juventute Notrufnummer für Kinder und Jugendliche Telefon 147
www.147.ch

Binenand: Einfach reden.

Manchmal brauchen wir einfach jemanden zum Reden. Binenand verbindet Dich mit Menschen für spontane Unterhaltungen. Keine Videos, keine Profilbilder – nur Du und die Stimme des Anderen. Bereit?
www.binenand.com

Online-Hilfe

Auf www.dureschnufe.ch finden Sie viele Tipps und Angebote, um Ihre psychische Gesundheit zu stärken, u.a. zu folgenden Themen:

- Isolation und Einsamkeit
- Drüber reden! Reden hilft.
- Probleme zu Hause
- Familie
- Homeoffice
- Finanzielle Sorgen
- Medienflut
- Suchtfragen

[Corona Legal](#) vermittelt eine kostenlose Rechtsberatung bei Fragen im Zusammenhang mit der Corona-Krise.

Der [Konsumentenschutz](#) liefert aktuelle Informationen zur Corona-Pandemie und Antworten auf Fragen rund um die Themen Gesundheit, Reisen, Ticketrückerstattung, Gutscheine, Abos, bereits gebuchte Weiterbildungen, Kurse etc.

SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.



Akzeptieren, was man
nicht ändern kann.



Normalität und Routine
schaffen.



Dosierte Fakten statt
Informationsflut und
rotierende Gedanken.



Bewusst Auszeit und
Rückzugsmöglichkeiten
schaffen.



Grosszügigkeit bei
Unterstützung,
Konflikten und Hilfe



Kontakte und Nähe
kreativ und herzlich
pflegen.

Das Plakat der Kirchgemeinde Frieden in Bern bringt es auf den Punkt: Das perfide an COVID-19 ist nicht nur der medizinische Aspekt, sondern insbesondere auch der Einfluss auf die Seele.

Selbsthilfe Schweiz: Video-Selbsthilfegruppen

[Selbsthilfegruppen](#) sind Zusammenschlüsse von Menschen, die gemeinsam ein für sie wichtiges Thema bearbeiten. Selbstverantwortung und gegenseitige Unterstützung sind tragende Elemente in Selbsthilfegruppen. In der Gruppe werden Erfahrungen und Informationen ausgetauscht, Expertenwissen und praktische Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeitet. Die Orientierung an den Ressourcen ist ein zentrales Anliegen. Die Gruppen werden nicht fachbegleitet. Virtuelle Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen per Video-Tool (Ton und Bild) werden Video-Selbsthilfegruppen genannt.

Quellen und weitere Informationen:

<https://bag-coronavirus.ch/hilfe/>
www.prosenectute.ch
www.dureschnufe.ch
www.selbsthilfes Schweiz.ch
<https://www.psychologie.ch/aktuelles-publikationen/coronavirus>

Müssen Sie zu Hause bleiben und brauchen Lebensmittel oder Medikamente?

Wenden Sie sich an Ihre Gemeinde-/Stadtverwaltung. Die Seite www.ch.ch/de/coronavirus verlinkt auf die kantonalen Internetseiten. Dort finden Sie Informationen zum neuen Coronavirus und Kontaktangaben.

App «Five up», zum Downloaden bei Google Play oder im App Store. «Five up» vermittelt Freiwillige aus der Community. www.fiveup.org

Die Webseite www.hilf-jetzt.ch ist eine Plattform für selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe in schwierigen Zeiten.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6201 Nottwil
T +41 41 949 61 82
info@parahelp.ch