



Tipps für die Arbeit von zu Hause

Entspannt durch die Corona-Krise

Die Corona-Krise führt nicht nur zu neuen Herausforderungen in der Gestaltung unserer Arbeit, sondern auch unserer Freizeit, des Familienlebens und beim eigenen Wohlbefinden. Der veränderte Alltag sowie das Verbringen von viel Zeit zu Hause kann für den Einzelnen auch psychisch belastend sein. Frustration, Ärger oder Unsicherheit sind normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Situation, auf die wir durch unsere Alltagsaktivitäten gezielt Einfluss nehmen können. Die nachfolgenden



Tipps, sind wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensstrategien, um mit der psychischen Belastung gut umzugehen. Aber jeder Mensch ist anders und lebt in einer anderen Situation. Von daher müssen die Strategien nicht immer und nicht für jeden gleichermaßen gut gelten.

Tagesstruktur planen und einhalten

Sie sind der neuen Situation nicht hilflos ausgeliefert. Planen Sie Ihren Tag möglichst genau. In Ausnahmesituationen helfen uns klare Strukturen und Rituale. Halten Sie Ihre geplante Tagesstruktur ein. Dazu gehören z.B., zur gewohnten Zeit aufzustehen, sich fertig zu machen, zu essen oder zu arbeiten. Es kann auch helfen, gemeinsam in der Familie zu planen: Wann arbeiten die Eltern? Wann machen wir Schulaufgaben? Wann spielen wir? Wann und was kochen und essen wir?

Kontakte pflegen

Mehr als sonst helfen uns in dieser Situation soziale Kontakte mit der Familie, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen. Greifen Sie zum Hörer oder versuchen Sie es mit Videoanrufen. Dies erlaubt soziale Nähe trotz der körperlichen Distanz. Für die Ungeübten in den Möglichkeiten digitaler Medien kann das anfangs auch sehr amüsant sein. ©

Lieblingsaktivitäten nutzen

Erinnern Sie sich daran, was Sie mit Freude machen – Lesen, Musik oder Hörbuch hören, Schreiben, kreativ sein, backen!? Nutzen Sie ihre Lieblingsaktivitäten, um sich auf die Zeit, wenn mal nicht gearbeitet werden muss, zu freuen. Dabei gilt: Je vielfältiger, desto besser. Mehrere unterschiedliche Lieblingsaktivitäten sind für unser Wohlbefinden besser als nur wenige zu fokussieren. Die Zeit kann auch dafür genutzt werden, um neue Quellen der Freude zu entdecken und anzugehen. Aber: Übertreiben Sie es nicht mit den Ansprüchen an sich selbst. Tun Sie, was Ihnen guttut.

Bewegen

Bewegung ist nicht nur für unseren Körper, sondern auch nachweislich für unsere Psyche eine wirksame positive Aktivität. Sie reduziert Antriebslosigkeit, macht gute Laune und sorgt für Glücksgefühle. Diese Auswirkungen hängen dabei übrigens nicht vom Fitnessniveau oder von der Art der Aktivität ab. Neben dem Sport draußen gibt es auch viele Möglichkeiten, sich im Haus zu bewegen. Wie wäre es mit einer Ausgleichsübung oder einer Übung aus dem Bewegungsprogramm, die jeweils am Ende unserer Tipps erfolgen? Videos im Internet helfen beim Trainingsprogramm ebenso. Oder einfach einmal Musik anmachen und mit den Kindern tanzen? Es gilt die eigene Lieblingsaktivität zu finden!







Auf den Medienkonsum achten

Versuchen Sie dauerhaften Medienkonsum zu vermeiden. Genießen Sie diesen, wenn, bewusst und gezielt. Oder sehen Sie das Smartphone oder Tablet als Belohnung an, welche aber auch einmal beiseite gelegt werden. Bei Informationen zur aktuellen Lage, ziehen Sie seriöse und klare Quellen heran und prüfen Sie die Quellen. Am besten leitet man aktuell keine Kettennachrichten weiter, um nicht unnötig Panik zu schüren.

Geduld haben - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Der Mensch muss sich an die neue Situation gewöhnen. Ungewohnte Gefühle und Emotionen oder zu viele Gedanken sind normal und in Ordnung. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr – Ängste, Stress oder Unruhe sind absolut in Ordnung.

Damit Sie negative Gefühle oder das Grübeln keine Überhand nehmen, drücken Sie diese aus. Idee: Schreiben Sie diese doch auf, malen / zeichnen Sie diese, musizieren oder vertanzen Sie diese. Oder reden Sie schlicht und einfach darüber mit einer Vertrauensperson. Reden Sie dabei mit anderen mehr über positive Dinge als über negative Dinge und Sorgen, auch wenn Letzteres (Dampf ablassen) auch einmal sein darf.

Tipp: Humor ist ein super Ventil, welches die Stimmung positiv beeinflusst.

Entspannungsübungen durchführen

Ängste und Entspannung können nicht gleichzeitig geschehen. Machen Sie kleine und einfach Entspannungsübungen – z.B. unsere immer wiederkehrenden am Ende der Tipps. Mehr findet man im Internet oder in hilfreichen Apps. Dies hilft im Übrigen auch bei Schlafproblemen.

Positiv bleiben

Denken Sie an Ihre Stärken und daran, was sie schon alles gemeistert haben. Das kann Ihnen auch in dieser Ausnahmesituation helfen. Die Situation wird vorübergehen! Planen Sie Aktivitäten, die Sie danach durchführen werden – auch mit anderen Menschen zusammen.

Langeweile vermeiden

Dadurch das Fahrten zur Arbeit wegfallen oder Freizeitaktivitäten nicht mehr möglich sind, kann es sein, dass Sie mehr Zeit haben als sonst. Setzen Sie sich trotz der Situation täglich Ziele. Gehen Sie z.B. kleinere Arbeiten an oder größere Projekte, die schon länger liegen geblieben sind. Planen Sie einen Glanzpunkt des Tages (kleines besonderes Ereignis oder Erlebnis) und freuen Sie sich darauf.

Anderen helfen

Es ist nachgewiesen, dass anderen zu helfen – sei es durch ein Telefonat, durch Einkaufen oder ehrenamtliches Engagement - unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit steigert. Also warum nicht helfen?

Professionelle Hilfe einholen

Helfen alle diese oder ähnliche Strategien trotzdem einmal nicht, kann man sich kostenlose, anonyme, professionelle Hilfe einholen. Telefonische Beratungsangebote sind bspw. die Telefonseelsorge, die Nummer gegen Kummer, die BDP-Corona-Hotline für psychologische Beratung, das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" oder das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums für pflegende Angehörige.







Ausgleichsübungen

Balance an der Wand

Wirkung:

Stärkung der Unterarm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Förderung der Oberkörperaufrichtung





Ausgangsposition:

Stellen Sie sich in einem hüftbreiten Stand und etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Sie spüren die Auflagefläche von Hinterkopf, Schulterblättern, Lendenwirbelsäule. Ihre Arme lassen Sie neben ihrem Körper nach unten hängen und stabilisieren sich mit den Händen an der Wand.

Ausführung:

Heben Sie ihr Bein soweit wie möglich vom Boden langsam ab, indem Sie den Fuß von der Ferse über die Fußspitze aufrollen. Halten Sie den Einbein-Stand, bevor Sie das Bein abstellen und die Seite wechseln. Dabei bleibt ihr Kopf und Rücken fest mit der Wand verbunden.

Dauer: Je Seite ca. 6 -8 Wiederholungen, Bein ca. 3 Sekunden halten, anschließend Standbein wechseln, 3 Sätze

Kleine Auszeit mit Kindern

Mit dem Kopf durch den Wald - eine Übung für die ganze Familie

Material: Gelände, Karte, Lineal und Bleistift

Ablauf:

Anhand der Karte wählen die Teilnehmenden eine Strecke zwischen zwei eindeutig identifizierbaren Geländepunkten aus, die sie in einer vollständigen geraden Linie zurücklegen wollen. Diese Strecke tragen sie mit Bleistift und Lineal auf der Karte ein. Dann versuchen sie, diese Wanderung in die Wirklichkeit umzusetzen. Abweichungen von bis zu einem Meter, z.B. die Umgehung von Bäumen, können unmittelbar nach dem Hindernis wieder ausgeglichen werden. Darüber hinausgehende Kursabweichungen haben einen Fehler zur Folge, der nicht mehr korrigiert werden kann. Das heißt: Die Gruppe muss versuchen, die nunmehr eingeschlagene Linie möglichst weiter geradeaus zu verfolgen. Die Aktion endet, wenn der angepeilte Geländepunkt erreicht oder passiert wird bzw. wenn die Gruppe angesichts von äußeren oder inneren Hindernissen beschließt, abzubrechen.

