



DER 2. LOCKDOWN - PSYCHOLOGISCHE TIPPS FÜR DEN UMGANG DAMIT

Vielen Menschen haben schon vor Beginn des zweiten Lockdowns Angst empfunden. In der folgenden Infoserie erhalten Sie Informationen mit dieser und anderen aktuellen Herausforderungen umgehen zu können.

HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen in dieser Art noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Wissenschaftlich erforschte und in der Praxis bewährte Verhaltensmaßnahmen ermöglichen diese Ausnahmesituation gut zu bewältigen:

Grundsätzlich gilt aber, dass jeder Mensch unterschiedlich ist! Daher ist auch der Umgang mit belastenden Situationen unterschiedlich. Suchen Sie daher jene Empfehlungen heraus, die für Sie persönlich am besten passen.



HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

□ Tagesstruktur

Halten Sie eine Tagesstruktur bei: Struktur gibt Sicherheit und Halt. Struktur wirkt gegen Chaos und unterstützt in Stresssituationen.

Unsere Tagesstruktur ist sehr ritualbehafet. Gewöhnlich haben wir immer wieder die gleichen Abläufe bei unserer täglichen Routine (Aufstehen, Zähneputzen, Anziehen, Frühstück, Arbeitszeit, Freizeit, ..., Schlafen gehen). Versuchen Sie diese beizubehalten!

□ Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Hilflosigkeit und Kontrollverlust vor. Vor allem durch geplantes Handeln hat man das Gefühl einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten!

Gestalten Sie sich notfalls einen Tagesplan, den Sie gut sichtbar aufhängen können.

□ Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Sicherheit und Orientierung. Vermeiden Sie aber auf alle Fälle ununterbrochenen Medienkonsum!



HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

□ Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen helfen uns Menschen, 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, Talente und Fähigkeiten. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

□ Bewegen Sie sich!

Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich Bewegung positiv auf unseren Körper und unsere Psyche auswirken. Sport ist notfalls auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet können Anregungen und Trainingsprogramme liefern. Wann immer möglich, nutzen Sie die Möglichkeit für Sport und Spaziergänge im Freien.



HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

□ Pflegen Sie soziale Kontakte!

Nun haben wir den Auftrag soziale Kontakte möglichst einzuschränken. Dies gilt jedoch nur für persönliche Kontakte. Natürlich können Telefon und Internet das persönliche Zusammentreffen, das sich gegenseitig Spüren nicht ersetzen.

Dennoch bilden Medien wie Telefon und Videochat in der momentanen Situation eine gute Alternative um seine sozialen Kontakte zu pflegen.

Ein Bestandteil dieser Gespräche sollen positive Inhalte sein, wie „was hat dich heute gefreut?“, „was ist dir heute besonders gut gelungen?“



HOME-OFFICE

Derzeit arbeiten so viele Menschen im Home-Office wie niemals zuvor. Grund: die aktuelle Corona-Lage.

Hat man sich früher das gemütliche Arbeiten in den eigenen vier Wänden als angenehmer vorgestellt, sind bereits die meisten Menschen nach dem ersten Lockdown auf den harten Boden der Realität gefallen. Angesichts der veränderten Arbeitsumgebung, neuer Kommunikationswege, anderer Verfügbarkeit, familiärer Eingebunden, usw. werden alle Beteiligten an völlig neue Herausforderungen gestellt.

Im folgenden finden Sie allgemeine Tipps und Empfehlungen, um das Home-Office bestmöglich gestalten zu können:



HOME-OFFICE

- Klare Arbeitszeiten und Vereinbarungen
 - Strukturierter Zeitplan
 - To-Do-Liste
 - Vereinbaren Sie Zeiten der Erreichbarkeit
 - Schalten Sie nach der Arbeit Telefon und Computer ab
 - Vermeiden Sie Nebenbei-Tätigkeiten (Haushalt, „schnell mal“ etwas machen)

- Schaffen Sie sich die richtigen Arbeitsbedingungen
 - Ein geordneter Arbeitsplatz (statt der ganzen Wohnung)
 - Benötigen Sie zusätzliche Materialien – besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber die Möglichkeiten
 - Tragen Sie Arbeitskleidung
 - Nutzen Sie kurze Pausen zur Erholung (Strecken, Kaffee holen, Lüften)



HOME-OFFICE

- Entwickeln Sie bestimmte Abläufe – behalten Sie bewährte Routinen bei und gestalten Sie neue Routinen
- Bleiben Sie in Kontakt – Austausch mit KollegInnen
- Vertrauen Sie Ihren KollegInnen und seien Sie verlässlich; fordern Sie dies aber auch ein
- Kommunizieren Sie klar



UMGANG MIT ARBEITSLOSIGKEIT

Die Corona-Pandemie hat dramatische Auswirkungen auf die Wirtschaftslage und somit auch auf das Leben hundertausender Menschen, die in Österreich leben. Die Arbeitslosenzahlen haben im Jahr 2020 in Österreich einen historischen Höchststand erreicht.

Die österreichische Bundesregierung hat diverse Pakete zur finanziellen Unterstützung geschnürt, welche kurzfristig Entlastung bieten. Dennoch stellen die Fragen nach finanzieller Absicherung und der ungewisse Ausblick auf die Arbeitssituation nach der Krise massive Belastungen.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Arbeitslosigkeit nachweislich schwerwiegende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der betroffenen Menschen haben kann und vermehrt zu massivem Stress und Hilflosigkeit führen kann.



UMGANG MIT ARBEITSLOSIGKEIT

- Halten Sie eine normale/ reguläre Tagesstruktur aufrecht
Gerade jetzt ist es enorm wichtig, soviel Struktur wie möglich beizubehalten. Struktur und Rituale geben Sicherheit und Halt in Stresssituationen. Stehen Sie morgens wie immer auf, ziehen Sie sich an, halten Sie die üblichen Essens- und Schlafenszeiten ein. Nehmen Sie die Auseinandersetzung mit der beruflichen Zukunft wie z.B. Recherche oder Aktualisierung Ihrer Bewerbungsunterlagen in Ihre tägliche Tagesroutine auf. Erledigen Sie den Haushalt wie auch sonst.



UMGANG MIT ARBEITSLOSIGKEIT

□ Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Arbeitslosigkeit und Unterbrechungen der Arbeitstätigkeit können jede/n treffen und gehören bei den meisten Menschen zum beruflichen Werdegang dazu. Diese geht jedoch an niemandem spurlos vorüber und ist auch branchenunabhängig. Normale Begleiterscheinungen der Arbeitslosigkeit sind Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Trauer oder auch Scham. Lassen Sie diese Gefühle zu, anstatt sie zu verdrängen und sprechen Sie offen darüber. Manche Menschen schreiben diese gerne auf (z.B. Tagebuch) und nehmen sich bewusst Zeit, darüber nachzudenken. Wenn Sie das Gefühl haben, diese Gefühle alleine nicht bewältigen zu können, suchen Sie sich psychosoziale Unterstützung.



UMGANG MIT ARBEITSLOSIGKEIT

□ Nehmen Sie die außergewöhnliche Situation wahr

Hunderttausende Menschen haben Ihren Job verloren, oft obwohl sie sehr gute Arbeit geleistet haben. Die spezielle Situation ist plötzlich und gänzlich von außen (durch die Pandemie) herbeigeführt worden. Die Arbeitslosigkeit liegt nicht an Ihnen und Ihren Fähigkeiten. Nun gilt es die Zeit der Unsicherheit und des Wartens auszuharren – wohl eine der größten Herausforderungen! Erinnern Sie sich daran, dass die Krise unweigerlich vorübergehen wird und anschließend Maßnahmen gesetzt werden, um Arbeitslosigkeit zu bekämpfen. Besinnen Sie sich auf Ihre Fähigkeiten und Stärken!



ARBEITEN AM ARBEITSPLATZ ZU COVID-19-ZEITEN

Obgleich der Großteil der Bevölkerung zuhause bleiben soll, sind dennoch zehntausende Menschen gefragt, die gesellschaftlichen Funktionen der Gesundheit, Sicherheit, des wirtschaftlichen und sozialen Wohlergehens der Bevölkerung an ihren regulären Arbeitsplätzen aufrecht zu erhalten. MitarbeiterInnen im Lebensmittelhandel und in der Lebensmittelproduktion, ÄrztInnen, PsychologInnen, ApothekerInnen, Pflegekräfte, Einsatz- und Rettungskräfte (Feuerwehr, Polizei, Rettung), JournalistInnen, SoldatInnen, LKW-FahrerInnen, PädagogInnen, InfrastrukturmitarbeiterInnen und so viele mehr arbeiten in diesen Zeit weiter wie bisher und leisten damit einen enorm wichtigen Beitrag für die gesamte Gesellschaft! All jene, die derzeit nicht von zu Hause aus arbeiten können, sind in dieser Extremsituation oft vermehrt mit Belastungen (ungeduldige und aggressive KundInnen, eigene Ängste) konfrontiert.

Umso wichtiger ist es, auch in dieser Zeit Angebote anzubieten, um mit diesen Belastungen besser umgehen zu können:



ARBEITEN AM ARBEITSPLATZ ZU COVID-19-ZEITEN

- Führen Sie alle Anweisungen zu Ihrem körperlichen Schutz aus!

Folgen Sie offiziellen Empfehlungen, um das Infektionsrisiko gering zu halten. Aktiv für Ihre Sicherheit zu sorgen, zeigt Ihnen auch, dass Sie die Situation beeinflussen können, selbst einen Beitrag leisten können und der Situation nicht hilflos ausgeliefert sind.

- Holen Sie sich sachliche und seriöse Informationen!

Gute Information ist wichtig, um Sicherheit und Orientierung zu gewinnen. Vertrauen Sie daher nur seriösen Quellen und halten Sie Abstand zu unklaren Nachrichten aus den sozialen Netzwerken. Holen Sie sich Informationen dosiert und achten Sie darauf, übermäßiges Online-sein zu vermeiden.



ARBEITEN AM ARBEITSPLATZ ZU COVID-19-ZEITEN

□ Achten Sie auf das Positive

Trotz der Anspannung geschehen viele gute und schöne Dinge.
Versuchen Sie diese aktiv wahrzunehmen!

□ Routinen beibehalten

□ Selbstfürsorge

Nehmen Sie Ihre Ängste und Sorgen ernst. Wenden Sie sich an
hilfreiche KollegInnen, Bezugs- oder Vertrauenspersonen und
sprechen Sie über Ihre Erlebnisse und Empfindungen.



HOME-OFFICE MIT KINDERN

Home-Office und Kinder ohne Betreuungsmöglichkeit – an sich eine Sache, die nicht miteinander vereinbar ist. Je nach Alter haben Kinder unterschiedliche Bedürfnisse. Während kleinere Kinder noch sehr viel Aufmerksamkeit benötigen und sich nur kurze Zeit selbst beschäftigen können, sehnen sich Jugendliche eher nach Freiheit, Freunde treffen und das Haus verlassen zu können.

Besonders alleinerziehende Elternteile, die im Home-Office arbeiten müssen, sind extrem gefordert. Hier müssen Kompromisse eingegangen werden.

Sind beide Elternteile präsent, macht es Sinn sich im Home-Office und in der Kinderbetreuung abzuwechseln

Generell ist diese Situation für alle Beteiligten sehr belastend, da einerseits die Arbeit nicht aufgeschoben werden kann und Kinder von Natur aus, je nach Alter, ihre Bedürfnisse noch nicht aufschieben können.

Die folgenden Tipps können dabei helfen, die Situation für Sie und Ihre Familie etwas leichter zu gestalten:



HOME-OFFICE MIT KINDERN

□ Erklären Sie die aktuelle Situation

- Kinder verstehen in der Regel mehr als wir denken, auch kleine Kinder. Erklären Sie ihren Kindern, dass Sie derzeit von zu Hause aus arbeiten müssen und was das nun bedeutet.
- Legen Sie klare Zeichen für die Arbeitszeit fest (malen Sie zum Beispiel gemeinsam ein Schild), woran die Kinder erkennen können, dass Sie derzeit nicht gestört werden dürfen
- Definieren Sie, unter welchen Umständen sie doch gestört werden dürfen (Notfall, dringende Bedürfnisse) und wie die Kinder sich Ihnen bemerkbar machen sollen.
- Verlegen Sie Arbeiten, die besondere Konzentration erfordern in die Zeit des Mittagsschlaf der Kinder



LOCKDOWN MIT KINDERN

- Machen Sie einen Tagesplan für die Familie
 - Gleicher Start und ähnlicher Ablauf als wäre ein normaler Arbeits-/ Kindergarten-/ Schultag
- Kreative Beschäftigungs-Ideen
 - Malen, Basteln, Musizieren, Bücher anschauen/ vorlesen/ lesen, selbst ein Buch gestalten und eine Geschichte dazu ausdenken, Hindernissparcour aufbauen, Spiele spielen, Bausteine auf einem Löffel balancieren, ...
- Trauen Sie Ihren Kindern zu, sich selbst zu beschäftigen!
- Achten Sie darauf, Ihre Kinder direkt anzuschauen, wenn Sie mit Ihnen reden.
- Vermeiden Sie Strafen und versuchen Sie Ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Geheimtipps für konzentriertes Arbeiten:
 - Klopapierrolle abrollen lassen, mit Klopapierrolle ein Schloss bauen lassen
 - alten Karton nehmen und diesen innen und außen bemalen lassen → danach gemeinsam mit den Kindern weiter in das gewünschte Objekt verwandeln (Fenster und Türen für ein Haus; Räder aufkleben für ein Auto; Schnur befestigen für ein Pferd; ...)



HOMESCHOOLING

- Versuchen Sie den gewohnten Tagesablauf beizubehalten
- Den Tagesablaufplan können Sie mit Bildern an einer gut sichtbaren Stelle aufhängen (Kinder und Jugendlichen haben ein anderes Zeitgefühl als Erwachsene, gerade jüngere Kinder können mit Zeiteinheiten wenig anfangen und orientieren sich an täglichen Routinen mit Fixpunkten)
 - Klare Lern- und Freizeiten einteilen
 - Definieren Sie klar abgegrenzte Zeiten, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
 - Gemeinsame, angenehme Aktivitäten einbauen
 - Rückzugsmöglichkeiten für Eltern und Kindern ermöglichen
- Nehmen Sie Druck heraus: im Regelfall sind Sie kein/e Pädagoge/Pädagogin – es ist Ihre Aufgabe Ihr Kind liebevoll zu unterstützen
 - Bilden Sie ein Team mit Ihrem Kind – mit Zusammenarbeit schaffen wir die Aufgaben schneller, als wenn wir gegeneinander arbeiten
 - Versuchen Sie die Aufgaben zu strukturieren und folgen Sie den Erklärungen der PädagogInnen
 - Trauen Sie Ihrem Kind eine selbstständige Aufgabenbearbeitung zu:
 - Abklären, mit welcher Aufgabe begonnen wird
 - Ihr Kind soll sich die Aufgabe ansehen, danach fragen Sie „was ist hier deine Aufgabe“ – klären Sie falls notwendig offene Fragen oder erklären Sie die Aufgabe
 - Lassen Sie Ihr Kind die Aufgaben selbstständig bearbeiten
 - Scheuen Sie sich nicht, bei den PädagogInnen rückzufragen
- Achten Sie unbedingt auf ausreichende körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten
 - Auf einem Polster hüpfen
 - Purzelbäume machen
 - Kinderyoga
 - Seilbahnspiel – auf ein altes Handtuch setzen und sich an einer Springschnur zu Mama oder Papa hinziehen



HOMESCHOOLING



Einladung:

Ich möchte Sie hiermit dazu einladen, für Sie aktuelle Fragen zum Thema HOMESCHOOLING in die Kommentare zu posten.

Gerne gehe ich möglichst individuell darauf ein und versuche Ihre Fragen in den nächsten Tagen zu beantworten!



UMGANG MIT ÄNGSTEN UND SORGEN VON KINDERN- UND JUGENDLICHEN

- Erklären Sie die Situation altersgerecht und antworten Sie kindgerecht auf gestellte Fragen
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind oder Jugendlicher anhänglicher ist sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade Sicherheit und Geborgenheit.
- Achten Sie auf den Medienkonsum der Kinder (vermeiden Sie, dass Kinder- und Jugendliche ständig mit Nachrichten und Berichterstattungen beschallt werden)
- Achten Sie auf die Kommunikation mit anderen Erwachsenen vor Ihren Kindern
- Nehmen Sie Ängste und Befürchtungen ernst und benennen Sie die Gefühle ihrer Kinder und Jugendlichen
- Spielen Sie mit Ihren Kindern und lassen Sie Ihre Kinder spielen (vor allem freies Spielen ist für Kinder Entspannung)
- Fokussieren Sie gemeinsam auf Positives!
- Holen Sie Unterstützung von außen, wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind oder Jugendliche/r hat übermäßige Ängste und Sorgen, die sie oder ihn in ihrem Alltag beeinträchtigen.

