



### Tagesstruktur mit Fixpunkten

Struktur hilft gegen Chaos!

z.B. fixe Essenszeiten, weiterhin Achten auf Kleidung und Körperpflege, Arbeits- und Lernzeiten etc.

### Information in Maßen

Medien mit seriösen und klaren Fakten konsumieren!

Nicht nur auf Negativmeldungen fokussieren sondern auch Positives im Auge behalten (z.B. Genesungen)

### Lebe im „Hier und Jetzt“

#### Denjenigen Hilfe anbieten, die sie derzeit verstärkt brauchen

Häufigere Telefonate mit Menschen aus Risikogruppen, praktische Dinge wie die Organisation eines Lebensmittel-Lieferdienstes usw.

### Achtsam sein

Seien Sie achtsam gegenüber sich selbst und Ihrem Umfeld, vor allem Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Bezugspersonen.

### Was, wenn ich mich überfordert fühle?

Auf telefonische Unterstützung zurückgreifen.

In Niederösterreich stehen Ihnen für akute Krisen gerne das AKUTteam (0800 144 244) zur Verfügung.etc.

**„QUARANTÄNE“**  
**ZU HAUSE:**  
**WAS TUN?**

### Einige Tipps was in diesen Tagen zu beachten ist.

#### Verbundenheit stärken

Die Kommunikation untereinander, wenn auch nicht persönlich möglich, sollte so gut wie möglich aufrecht erhalten bleiben (z.B. über Videotelefonie etc.)

Gerade allein lebende Menschen sollten nicht vergessen werden

### Bedenke:

Die Situation ist zeitbegrenzt und wird irgendwann vorbeigehen.

### Bewegung

hilfreich gegen Langeweile und Grübeln.

Wenn selbst ein kurzer Spaziergang nicht möglich ist, gibt es auch Trainingsprogramme über Videos für drinnen, die den Kopf wieder ein wenig „frei“ machen.

### Bedenke:

Der Großteil der Covid-19-Erkrankungen verläuft trotz der Vielzahl an Ansteckungen nicht schwer oder gar tödlich

### Auf eigene Stärken besinnen

Zeit für Dinge nutzen, für die sonst ohnehin wenig Zeit bleibt

### Kinder altersgerecht in die Kommunikation miteinbeziehen

Gemeinsam die Alltagsstruktur (inkl. Medienkonsum) planen, dabei wenn möglich auch Auszeiten voneinander berücksichtigen.

Kinder sollen nicht ungefiltert ein Zuviel an Informationen erhalten, die sie aufgrund ihres Alters und ihres Entwicklungsstandes noch nicht einordnen können, allerdings auch nicht komplett von der Diskussion zum Thema ausgeschlossen werden.