



Seelisch gesund durch die Corona-Krise

Dieses Interview entstand im Rahmen des Projektes

DURCHBLICKerⁱⁿ – Gesundheitskompetenz für Frauen und Männer
 in der Erwachsenenbildung.

Das Interview wurde mit der Klinischen und Gesundheitspsychologin Mag^a Hilde Wolf, MBA geführt. Das Interview soll Antworten auf die wichtigsten Fragen zur psychischen Gesundheit in der aktuellen Corona-Krise geben.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Institut für Frauen- und Männergesundheit zur Verfügung.

Montag bis Freitag 9–12 Uhr

01/60 191-5201 auf Deutsch (für Frauen)
 01/60 191-5454 auf Deutsch (für Männer)
 01/60 191-5202..... auf Türkisch
 01/60 191-5204..... auf Bosnisch/Kroatisch/Serbisch
 01/60 191-5212..... auf Arabisch
 01/60 191-5213..... auf Farsi

Frage: Sie sind eine Psychologin. Was macht eine Psychologin?

Antwort: Psychologie bietet Hilfe für Menschen. Hilfe, wenn man sich schlecht fühlt. Hilfe, wenn man traurig ist. Hilfe, wenn man sich alleine fühlt.

Frage: Was ist das Corona-Virus?

Antwort: Das Corona-Virus kann Menschen sehr krank machen. Darum bleiben wir zu Hause.

Das nennt man häusliche Isolation. Das ist eine Ausnahme-Situation. Viele Menschen brauchen dabei Hilfe. Auch Hilfe für ihre Seele. Damit Sie zuhause klarkommen, haben wir Tipps für Sie.

Frage: Wie soll ich meinen Tag verbringen?

Antwort: Es gibt eine Zeit zum Aufstehen. Es gibt eine Essens-Zeit, Arbeits-Zeit und eine Lern-Zeit. Wichtig ist, es gibt auch eine freie Zeit, die Sie gestalten können, wie Sie möchten. Sie können spielen, fernsehen, lesen und alles was Spaß macht. Gehen Sie auch zu regelmäßigen Zeiten zu Bett.

Ihr eigener Plan gibt ihnen Sicherheit.

Erinnern Sie sich auch bewusst an gute und schöne Zeiten. An schöne Feste, Feiern, an Urlaube. Denken Sie an Menschen, die Sie lieben. Viele Dinge im Leben machen Spaß. Sie haben schon viele Probleme gelöst. Auch diese schwere Zeit geht vorbei.

Frage: Soll ich täglich die Nachrichten sehen?

Antwort: Informiert sein ist gut. Machen Sie jedoch Pausen ohne Nachrichten. Zu viele Nachrichten machen Angst. Denken Sie daran: Es gibt im Internet viele falsche Nachrichten.

Frage: Darf ich Bewegung machen?

Antwort: Ja, natürlich! Bewegung ist gesund und tut uns gut. Bewegen Sie sich zuhause. Sie finden viele Übungen im Internet. Sie dürfen auch spazieren gehen. Frische Luft tut immer gut.

Frage: Darf ich meine Freunde treffen?

Antwort: Sie dürfen aus dem Haus gehen und andere Menschen treffen. Halten Sie aber Abstand zu einander. Der Abstand sollte 1–2 Meter betragen.

Frage: Was kann ich gegen meine Angst tun?

Antwort: Es ist normal jetzt Angst zu haben. Wir befinden uns in einer außergewöhnlichen Situation. Denken Sie an gute Dinge und an schöne Erlebnisse. Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit ihrer Familie und mit Freunden. Machen Sie entspannende und lustige Dinge: malen, singen, spielen, tanzen oder Musik hören. Denken Sie daran, diese schwere Zeit geht vorbei. Sie haben schon viel im Leben geschafft. Sie schaffen auch das.

Frage: Was kann ich gegen Langeweile machen?

Antwort: Nehmen Sie sich jeden Tag etwas vor. Sie können kleine Arbeiten machen. Planen Sie etwas Schönes für jeden Tag. Sie haben jetzt Zeit für besondere Arbeiten. Und überlegen Sie sich ein schönes Erlebnis für die Zeit danach.

Frage: Haben Sie noch Tipps für die Familie?

Antwort: Machen Sie gemeinsam einen Plan für jeden Tag. Machen Sie gemeinsam Sachen. Sie können spielen, singen oder tanzen. Reden Sie mit einander und lachen Sie gemeinsam.

Wichtig ist auch, sich gemeinsame Regeln auszumachen. Machen Sie Regeln fürs Fernsehen, Internet und Handy. Zu viel davon ist nicht gut.

Es müssen sich alle an die Regeln halten.

Kinder brauchen viel Bewegung. Machen Sie gemeinsam Bewegung zuhause oder gehen Sie spazieren. Loben Sie ihr Kind, das ist wichtig.

Und vergessen Sie nicht: Kinder wollen manchmal allein sein. Geben Sie Ihrem Kind Zeit für sich selbst.

Frage: Meine Kinder haben viele Fragen. Darf ich ihnen die Wahrheit sagen?

Antwort: Ja, unbedingt! Kinder haben Fragen. Kinder brauchen Sicherheit. Erklären Sie Ihrem Kind: Diese schwere Zeit geht vorbei. Zuhause sind wir in Sicherheit. Wir schaffen das gemeinsam.

Loben Sie Ihr Kind oft. Seien Sie nachsichtig mit Ihrem Kind. Kinder brauchen Eltern-Liebe. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben.

Frage: Wir streiten sehr viel. Was kann ich tun?

Antwort: Jeder Mensch braucht Zeit für sich. Das ist in Ordnung und soll auch möglich sein.

Jeder Mensch braucht Platz für sich.

Sprechen Sie über Ihren Ärger, über Ihre Wut und Ihre Probleme.
Sprechen Sie über Ihre Sorgen mit Ihrer Familie, aber auch über Ihre Wünsche.
Es ist für alle Familien schwierig. Seien Sie nicht zu streng mit anderen.
Holen Sie sich Hilfe, wenn es notwendig ist.

Frage: Wie kann ich mit meinem Ärger und mit meiner Wut umgehen?

Antwort: Jeder Mensch darf wütend und verärgert sein. Das ist normal.

Sprechen Sie über Ihre Gefühle. Sagen Sie, was Sie wütend macht.
Ziehen Sie sich zurück. Sie dürfen auch allein sein. Verlassen Sie den Raum,
die Wohnung.

Wichtig ist: Sie dürfen nie jemanden verletzen. Sie dürfen Ihre Kinder, ihre Frau, Ihren
Partner nicht schlagen. Das ist körperliche Gewalt.

Gewalt hat viele Formen. Gewalt ist auch, wenn Sie Ihr Kind einsperren oder schreien
oder schimpfen.

Erkennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst. Seien Sie ehrlich, wenn Sie überfordert
sind. Reden Sie darüber. Suchen Sie Abstand für sich. Holen Sie sich Hilfe.

Frage: Wo bekomme ich Hilfe bei Gewalt?

Antwort: Für psychologische Hilfe rufen Sie die Telefon-Nummer vom **BÖP:**
01/504 80 00, Montag bis Sonntag 9 – 20 Uhr. Der BÖP ist der **Berufs-Verband der**
österreichischen Psychologen und Psychologinnen.

Sie finden außerdem Psychologen und Psychologinnen im Internet: www.psychnet.at

Rufen Sie bei großer Gewalt die Polizei. Telefon-Nummer der Polizei: 133

Frage: Wo kann ich anrufen, wenn ich Fragen zum Corona-Virus habe?

Antwort:

■ **AGES: 0800/555 621**

Für allgemeine Fragen rufen Sie die Nummer der österreichischen Agentur
für Gesundheit (AGES) an: 0800/555 621.

Die sind rund um die Uhr erreichbar, also 24 Stunden täglich.

■ **Gesundheits-Telefon: 1450**

Wenn Sie Symptome haben, rufen Sie das Gesundheits-Telefon an:

Das ist die Nummer 1450

■ **FEM Süd FRAUENASSISTENZ: 01/813 18 10**

Haben Sie Angst um Ihren Arbeitsplatz?

Beschäftigen Sie Fragen zu Ihrer jetzigen Arbeitssituation?

Bitte kontaktieren Sie die FEM Süd FRAUENASSISTENZ

unter der Nummer 01/813 18 10. Sie bekommen dort Hilfe.

www.frauenassistenz.at



FRAUENASSISTENZ
POMOCZENAMA • KADINLARADESTEK • دعم المرأة

gefördert von



Sozialministeriumservice



NEBA
NATIONALER EXPERTENRAT
FÜR ARBEITSASSISTENZ



NEBA
NATIONALER EXPERTENRAT
FÜR ARBEITSASSISTENZ

■ **Für Mädchen: 01/60 191-5203**

Für Mädchen und junge Frauen gibt es eine eigene Hotline:

01/60 191-5203, Montag bis Freitag 13 – 16 Uhr

www.dubistwertvoll.at



- **Sozialministerium:** Zu den unterschiedlichen Bereichen wie Pflege, Arbeit, Schule oder Gewalt gibt es österreichweit sehr gute Hotlines.

<https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html>

Hier noch ein paar Tipps, die Ihnen helfen können, dass es Ihnen besser geht.

Rückzugsorte:

Es ist wichtig Rückzugsorte und Rückzugszeiten zu haben.

Ist Ihre Wohnung klein, benützen Sie beim Musikhören oder Fernsehen Kopfhörer.

Vereinbaren Sie, dass man in dieser Zeit nicht gestört wird.

Kinder können kleine Zelte oder Höhlen aus Decken, Pölster und Sesseln bauen.

Sie können sich dort zurückziehen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Der tägliche Plan

Schreiben Sie Ihren Plan für den Tag nieder. Planen Sie dabei auch Pausen ein.

Wann werden Sie frühstücken? Wann werden Sie arbeiten? Wann werden Sie

Mittagspause machen? Wann ist Freizeit? Was planen Sie für die freien Stunden?

Beachten Sie dabei auch Zeiten für Bewegung und Übungen.

Klopfübung

Dabei klopfen Sie sich selbst sanft ab. Diese Übung ist gut für die Konzentration und Entspannung.

Beginnen Sie bei den Schultern, gehen über die Armoberseite, Armunterseite, an der Seite entlang. Sie klopfen weiter das Bein außen und innen ab. Dann beginnen Sie beim anderen Arm und gehen weiter bis zur Innenseite des anderen Beins.

Klopfen Sie dann sanft von der Brust über Bauch, Po und den Rücken. Mit beiden Händen klopfen Sie gleichzeitig vorsichtig von den Schultern über den Hals hinauf und am Kopf bis zur Stirn. Fertig.

Achten Sie darauf, dass Sie sich sanft abklopfen. Es darf nicht unangenehm sein.

Schatzkiste:

Erinnern Sie Sich an schwierige Situation von früher. Denken Sie an kleine Momente, ein Referat in der Schule, einen unangenehmen Anruf, ein schwieriges Gespräch.

Notieren Sie sich diese Momente. Erinnern Sie sich, wie Sie die Situation gut gemeistert haben.

Überlegen Sie: Was hat Ihnen damals geholfen? Wie haben sie das geschafft?

Wer konnte Ihnen helfen?

All das sind Ihre persönlichen Schätze, die Sie in sich tragen. Diese Schätze können Ihnen jetzt auch noch helfen.