



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

Trägerschaft



# CORONA-VIRUS

## 12 Tipps für die Zeit zu Hause

Bleiben Sie zu Hause, damit diese Ausnahmesituation möglichst bald zu Ende ist. Wir unterstützen Sie dabei mit Empfehlungen, die sich in ähnlichen Situationen bewährt haben. Schauen Sie sich die Tipps an und überlegen Sie sich, welche zu Ihnen passen. Welche sind Ihre persönlichen Favoriten?

1

### **HALTEN SIE EINE TAGESSTRUKTUR EIN.**

Finden Sie eine gute, für Sie passende Tagesstruktur. Stehen Sie wie immer auf und ziehen Sie sich an. Essen, schlafen, arbeiten oder lernen Sie zu den gewohnten Zeiten – wenn immer möglich.

---

2

### **PLANEN SIE IHREN TAG MÖGLICHST KONKRET UND DETAILLIERT.**

Gestalten und planen Sie Ihren Tag aktiv. Nehmen Sie sich bestimmte Arbeiten oder Aufgaben vor. Vielleicht ist jetzt auch die Zeit aufzuräumen oder «Kleineres» zu erledigen.

Belohnen Sie sich und gönnen Sie sich etwas. Bereiten Sie sich täglich eine kleine Freude. So behalten Sie die Kontrolle und haben gleichzeitig ein gutes Gefühl. Auch das Einkaufen für ältere Personen kann eine sinnvolle Tätigkeit sein.

---

3

### **KONSUMIEREN SIE MEDIEN BEWUSST.**

Seriöse Nachrichten liefern Ihnen die notwendigen Informationen und geben Ihnen Orientierung. Vermeiden Sie aber, dass sich alles nur noch um das Thema Corona-Virus dreht, und ignorieren Sie Panikmache!

---



#### **BESINNEN SIE SICH AUF IHRE STÄRKEN.**

Erinnern Sie sich an Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten, die Ihnen in schwierigen Situationen geholfen haben. Das gibt Ihnen Kraft, Stabilität und positives Denken. Sprechen Sie mit anderen Menschen auch über Erfreuliches und Unterhaltsames.

---



#### **ENTSPANNEN SIE SICH. ENTSPANNUNG HILFT GEGEN ANGST.**

Entspannungsübungen helfen, unter anderem gegen Ängste. Denn Angst und Entspannung können nicht gleichzeitig auftreten. Und denken Sie daran: Die Situation wird vorübergehen.

---



#### **BEWEGEN SIE SICH. BEWEGUNG TUT KINDERN UND ERWACHSENEN GUT.**

Bewegung tut gut, sie belebt Geist und Körper. Auch zu Hause, auf engem Raum können Sie etwas für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden tun. Auf diesen Websites finden Sie Anregungen zu spielerischer Bewegung für Kinder und Eltern:

**[www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungsaufgaben-motivationschue-be-fuer-kinder](http://www.mobilesport.ch/aktuell/bewegungsaufgaben-motivationschue-be-fuer-kinder) | [www.radix.ch/purzelbaumzuhause](http://www.radix.ch/purzelbaumzuhause)**

Für Seniorinnen und Senioren empfehlen wir die neue Sendung auf TVO «BLIIB FIT – MACH MIT!», jeweils am Montag, Mittwoch und Freitag um 10 Uhr auf TVO oder unter **[www.tvonline.ch/bliib-fit-mach-mit](http://www.tvonline.ch/bliib-fit-mach-mit)**.

---



#### **PFLEGEN SIE IHRE SOZIALEN KONTAKTE UND UNTERSTÜTZEN SIE SICH GEGENSEITIG.**

Der Kontakt mit der Familie oder dem Freundeskreis ist wichtig. Telefonieren oder chatten Sie. Nutzen Sie die technischen Möglichkeiten, zum Beispiel die kostenlose Videotelefonie über das Internet. Unterhalten Sie sich über Alltägliches, lachen Sie zusammen oder sprechen Sie über Ihre Gefühle und Sorgen.

---



#### **UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND.**

Kinder brauchen jetzt mehr Sicherheit und Geborgenheit. Geben Sie Ihrem Kind Halt durch eine klare Tagesstruktur, feste Lernzeit und Freizeit. Lassen Sie Ihr Kind aktiv den Alltag mitgestalten und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Hören Sie ihm zu. Spielen sie zusammen und achten Sie darauf, dass Fernsehen, Handy und Computer nicht immer dabei sind. Anregungen und Tipps für Spiele finden Sie zum Beispiel unter **[www.spielschweiz.ch](http://www.spielschweiz.ch)** oder bei **[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)**. Kinder brauchen auch Rückzugsmöglichkeiten. Das hilft, Streit und Konflikte zu verhindern.

---



## SEIEN SIE ETWAS NACHSICHTIGER – IHNEN UND ANDEREN GEGENÜBER.

Die aktuelle Situation ist für alle eine Belastung. Denken Sie daran, dass dies für Sie, Ihre Familie und Ihren ganzen Freundeskreis gilt. Unterstützen Sie sich gegenseitig, reden Sie miteinander und lassen Sie sich Freiräume, um sich auszudrücken.

Vielleicht schreiben Sie gerne. Dann könnten Sie ein Tagebuch führen. Oder Sie werden kreativ und malen oder musizieren.

---



## HÖREN SIE AUF IHRE GEFÜHLE UND SCHAUEN SIE, WAS IHNEN GUT TUT. VERMEIDEN SIE DADURCH EINE ESKALATION.

In einer ausserordentlichen Zeit können bei Menschen unterschiedliche Gefühle aufkommen, zum Beispiel Angst, Stress oder Aggressionen. Verdrängen Sie Ihre Gefühle nicht, sondern sprechen Sie darüber. Oder ziehen Sie sich frühzeitig in ein Zimmer zurück und atmen Sie tief durch. Leben Sie die Gewalt nicht aus!

---



## ERKENNEN SIE GEWALT, AUCH BEI SICH SELBST. REAGIEREN SIE, BEVOR SIE GEWALTTÄTIG WERDEN.

Gewalt hat viele Formen, zum Beispiel Anschreien, Schikanieren oder Schlagen. Wenn Sie merken, dass Sie mehr und mehr überfordert sind und beginnen, die Kontrolle über sich zu verlieren, dann reagieren Sie rechtzeitig! Telefonieren Sie zum Beispiel mit einem Freund oder einer Freundin. Zögern Sie auch nicht, fachliche Hilfe zu holen.

Sind Sie selbst von Gewalt betroffen? Holen Sie sich Unterstützung, Sie sind nicht allein! Die **Opferhilfe** (071 227 11 00) oder die **Polizei** (Notruf 117) helfen Ihnen.

---



## HOLEN SIE SICH HILFE. NUTZEN SIE DIE ANGEBOTE.

Ein erster Schritt ist die Selbsthilfe. Beachten Sie die Tipps auf diesem Flyer. Nutzen Sie zusätzlich die online verfügbaren Informationen und Angebote. Holen Sie auch externe Hilfe bei Fachpersonen. Diese unterstützen Sie gerne.

Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke und Verantwortung.

[www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden](http://www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden)

---

→ Hilfsangebote finden Sie auf der folgenden Seite.

# HILFSANGEBOTE

## Bei Sorgen oder Gesprächsbedarf

Die Dargebotene Hand  
Tel. 143 | [www.143.ch](http://www.143.ch)

## Für Eltern

Elternberatung 24/7 der pro juventute  
Tel. 058 261 61 61 | [www.projuventute.ch/de/elternberatung](http://www.projuventute.ch/de/elternberatung)

## Für Kinder und Jugendliche

Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche (pro juventute)  
Tel. 147 | [www.147.ch](http://www.147.ch)

Kinder- und Jugendnotruf des Kinderschutzzentrums St.Gallen  
Tel. 071 243 77 77 (24 Std. erreichbar) | [www.kszsg.ch](http://www.kszsg.ch)

## Bei Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Opferhilfe SG – AR – AI  
Tel. 071 227 11 00 | [www.ohsg.ch](http://www.ohsg.ch) (für Frauen und Männer)

Opferhilfestelle Liechtenstein (OHS)  
Tel. +423 236 76 96

## Weitere Angebote und Informationen im Überblick

Einen sehr guten Überblick über Hilfsangebote und Beratung für verschiedene Lebenssituationen finden Sie unter [www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden](http://www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden). Hier können Sie Angebote nach diversen Kriterien (unter anderem Ihrem Wohnort) suchen.

Weitere Tipps (zum Beispiel zu Homeoffice, Familie oder Ängsten und Sorgen) finden Sie bei [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch), einer Plattform für psychische Gesundheit rund um das Corona-Virus.

Auf der Webplattform [www.inclousiv.ch](http://www.inclousiv.ch) von pro mente sana besteht die Möglichkeit, Gespräche und Dialoge zu führen und dringliche Fragen zu stellen. Die Plattform dient der Förderung der psychischen Gesundheit.

Anregungen und Ideen für ein gutes Lebensgefühl finden Sie unter folgendem Link: [www.ofpg.ch/projekte/10-plus-1-impulse-fuer-psychische-gesundheit](http://www.ofpg.ch/projekte/10-plus-1-impulse-fuer-psychische-gesundheit). Die 10 plus 1 Impulse sind als Denkanstösse für den Alltag gedacht. Sie gelten immer und gewinnen in der gegenwärtigen Situation zusätzlich an Bedeutung.

Erarbeitung des Flyers:

Fachstelle Psychische Gesundheit (ZEPRA), basierend auf dem Informationsblatt zu COVID-19 des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP).