

Wenn der Alltag aus dem Gleichgewicht gerät

Umgang mit Veränderungen
im Alltag durch Covid-19

Lorrae Mynard

Ins Deutsche übersetzt von Sara Mohr und Andrea Handschuh



Wenn der Alltag aus dem Gleichgewicht gerät

Die COVID-19 Pandemie führt zu weitreichenden Unterbrechungen im Alltag der Menschen auf der ganzen Welt. Empfehlungen zur sozialen Distanzierung und Bewegungseinschränkungen sind jetzt wichtig, um unsere Gemeinschaft vor dem Virus zu schützen. Wir müssen aber auch bedenken, wie sich diese Veränderungen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit und unsere Arbeitsleistung im Alltag auswirken.





Was können wir tun?

Viele Menschen werden viel mehr Zeit in ihrem Zuhause verbringen. Wir sollten unseren Alltag überdenken und schauen, wie wir die folgenden Bereiche anpassen und in Balance bringen können:



Produktivität



Selbstversorgung



Freizeit



Unsere Umgebung



Routinen



Rollen



Produktivität

Dazu gehört alles, was wir im Rahmen von bezahlter oder ehrenamtlicher Arbeit tun, Lernen und Studieren, Pflege und Hausarbeit und alles was wir zu unseren Familien und Gemeinden beitragen. Die derzeitigen Einschränkungen können sich sehr unterschiedlich auf uns auswirken, je nachdem, wie unser Arbeitsalltag aussieht.



Beschäftigte im Büro

Für Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, kann es relativ einfach sein, die gleichen oder ähnliche Tätigkeiten von zu Hause aus zu erledigen. Für manche kann es hilfreich sein, sich mit Online-Besprechungsplattformen vertraut zu machen, um die Arbeit fortzusetzen.



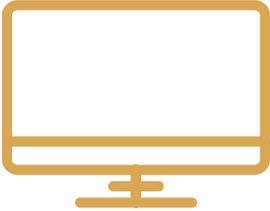
Kundenservice

Für diejenigen, die im direkten Kundendienst arbeiten, kann es notwendig werden, andere - kundenferne - Aufgaben im Unternehmen zu übernehmen, um den Betrieb in diesen Bereichen zu unterstützen.



Schule und Studium

Lernende, die normalerweise zur Schule oder zur Universität gehen, müssen sich möglicherweise darauf einstellen mit Online-Formaten oder elterlicher Unterstützung zu lernen.



Richte deinen Arbeitsplatz ein

Wenn du zuhause arbeiten oder lernen wirst, ist es wichtig, dir einen geeigneten Arbeitsbereich einzurichten, da du hier viel Zeit verbringen wirst. Schau nach der passenden Ausstattung: es beginnt mit einem Schreibtischstuhl und einem Tisch in passender Höhe. Wenn du mit einem Laptop arbeitest verwende idealerweise eine externe Tastatur und eine Maus; bei einem Stand-PC beachte den höhenverstellbaren Monitor. Aber es gibt noch viele weitere Ressourcen und Ratschläge, jetzt ist ein guter Zeitpunkt diese zu recherchieren und auszuprobieren.

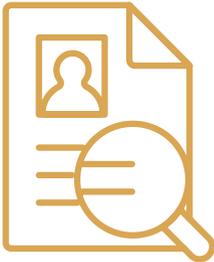
Achte darauf, mit Kolleg*innen, Mitstudierenden und Freund*innen in Kontakt zu bleiben. Frage per Telefon oder Videochat nach, ob es ihnen gut geht.



Alles wie gehabt?

Einige Menschen werden weiterhin an ihren gewohnten Arbeitsplatz gehen, aber auch hier können sich Abläufe verändern. Das Tempo und die Organisation im Betrieb können sich als Reaktion auf die Covid-19-Situation stark verändern (z.B. Angestellte im Gesundheitswesen und in der Notfallversorgung, Regierungsangestellte, Lieferanten und Zustellungskräfte).

Achte auf dich, indem du ausreichend isst, trinkst und Pausenzeiten einhältst, um deine Arbeitszeit zu bewältigen. Unterstütze deine Kolleg*innen, frage regelmäßig wie es ihnen geht. Mache auf dich aufmerksam, wenn du Unterstützung im Umgang mit neuen und schwierigen Situationen brauchst. Deine Leistungsfähigkeit kann sich verringern, wenn du nicht auf dich achtest und körperlich oder emotional erschöpft bist.



Wage etwas Neues

Für andere, deren Arbeitsplätze von direktem Kundenkontakt abhängen, kann sich die Arbeitszeit verkürzen. Es ist möglich, dass Geschäfte vorübergehend oder dauerhaft schließen müssen. Das kann eine sehr beängstigende Zeit sein. Abhängig von deinen Fähigkeiten, deiner Erfahrung und deinem Wohnort, ergeben sich aber auch neue Möglichkeiten. Manche Industriezweige suchen gerade Personal zur Unterstützung in Pandemiezeiten, zum Beispiel:

- Gesundheitswesen
- Reinigung
- Zustellkräfte und Lieferanten
- Verwaltung
- Pharmazeutische Unternehmen
- Online-Kommunikationsdienste
- ...



Wenn du keine Arbeitsstelle findest

Nicht jeder wird ohne weiteres in dieser Zeit eine neue Beschäftigung finden können. Informiere dich daher frühzeitig über staatliche Unterstützungsmöglichkeiten, die dir finanziell durch diese Zeit helfen können.

Überlege, wie du produktiv bleiben kannst, auch wenn du nicht berufstätig bist. Auch wenn die finanzielle Sicherheit durch ein Einkommen grundlegend ist, gibt es vielleicht noch andere Dinge, die dir Erfolgserlebnisse und Zufriedenheit bringen. Das ist wichtig für deine psychische Gesundheit und dein Wohlbefinden.

- Nimm an einem Online-Kurs teil. Es gibt viele kostenlose und preiswerte Kurse, die über Internetplattformen angeboten werden.
- Stürze dich in den Hausputz oder in andere Aufgaben rund um Haus und Garten.
- Unterstütze andere! Erkundige dich in deiner Stadt oder Gemeinde, wo Hilfe gebraucht wird.



Selbstversorgung

Achte auf dich



Körperpflege

Deine Körperpflege sollte nicht unter der aktuellen Situation leiden. Achte auf deine persönliche Gesundheit und Hygiene und nimm Hilfe in Anspruch, wenn dir zum Beispiel Medikamente oder Hygieneartikel fehlen.



Gesundheitsversorgung

Für viele Menschen gehören regelmäßige Termine in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen zu ihrer Gesundheitsfürsorge (Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Psychotherapie, Arztbesuche, ...). Erkundige dich bei den entsprechenden Praxen, ob es weiterhin möglich ist, Termine wahrzunehmen und welche Schutzvorkehrungen getroffen werden. Viele Therapeut*innen bieten Hausbesuche oder Telemedizin- und Online-Termin an.



Psychische Gesundheit

Achte in dieser belastenden Zeit auf deine psychische Gesundheit. Halte den Kontakt zu dir bekannten Fachpersonen und vertrauten Ansprechpartnern und nutze Telefon- oder Online-Hilfsdienste, wenn du Unterstützung benötigst.



Bewegung

Bewegung ist wichtig für deine körperliche und geistige Gesundheit. Plane bewusst sportliche Betätigungen in deinen Tag ein. Vielleicht findest du motivierende Tanz-Videos im Internet, Anleitungen für Dehnungs- oder Kräftigungsübungen oder du staubst den Heimtrainer, das Trampolin oder Laufband ab und startest!

Auch nebenbei lässt sich Bewegung in deinen Alltag integrieren: bei der Gartenarbeit, beim Fensterputzen oder beim Fegen der Einfahrt. Bewegung in der Natur sorgt außerdem für einen Tapetenwechsel, zum Beispiel beim Spaziergang mit dem Hund oder Joggen im Park.

B



Einkaufen & Essen

Der gewohnte Einkauf von Lebensmitteln und anderen Haushaltswaren kann sich durch Hygienemaßnahmen und andere Vorgaben verändern. Richte dich nach den Quarantänebestimmungen in deiner Gemeinde und entscheide, ob es für dich noch ratsam ist, selbst einkaufen zu gehen. (Es kann wohltuend sein, aus dem Haus zu kommen.)

Wenn du bereits online eingekauft hast, wird es dir leichtfallen, dies jetzt weiterhin oder vermehrt zu nutzen. Wenn nicht, ist es jetzt vielleicht an der Zeit jemanden zu bitten, dir zu zeigen wie man Bestellungen aufgibt, wenn du einen Internetzugang besitzt.

Koche gesunde und ausgewogene Gerichte. Es muss nichts Extravagantes sein, schnapp dir ein Kochbuch oder lass dich von Kochshows und Online-Videos inspirieren. Alternativ kannst du die Gelegenheit auch nutzen, um Gaststätten und Restaurants in deiner Nähe zu unterstützen. Viele Lokale bieten Liefer- und Bestelldienste an.



Schlaf

Für dein Wohlbefinden ist ein gesunder Schlaf sehr wichtig! Um diesen aufrecht zu erhalten, solltest du auf deinen Schlaf-Wach-Rhythmus achten. Wenn am nächsten Tag keine festen Termine anstehen, ist die Versuchung groß, den Wecker am Morgen zu verschlafen.

Sei diszipliniert und behalte deinen gewohnten Rhythmus bei (so tust du dir selbst etwas Gutes). Wenn du Probleme beim Einschlafen hast, versuche deine Aktivitäten vor dem Bildschirm eine Stunde vor dem zu Bett gehen zu beenden. Vielleicht hilft dir auch ein heißes Getränk (ohne Koffein), ein warmes Bad oder entspannende Musik. Finde heraus, was dir dabei hilft, zu entspannen.



Freizeit

Es ist wichtig, dass du weiterhin Betätigungen nachgehst, die dir Kraft und Freude bringen. Verbringe deinen Tag nicht einfach auf der Couch mit Filmen und Serien. Wenn du deinen Hobbies gerade nicht nachgehen kannst, versuche sie durch andere Aktivitäten zu ersetzen.



Freizeitideen zum Ausprobieren

- Höre deine Lieblingsmusik, schau dir ein Konzert deiner Lieblingsband an oder telefoniere mit einer/m Freund*in während ihr gleichzeitig einen Film schaut.
- Gestalte deinen persönlichen Museumsbesuch. Viele Museen und Ausstellungen bieten virtuelle Rundgänge an oder du stöberst in einem Bildband deiner/s Lieblingskünstler*in.
- Reise vom Sofa aus. Schau dir eine Dokumentation oder einen spannenden Reisebericht an.
- Veranstaltet eure eigene Talentshow zu Hause: egal ob Witze, Sketche, Zaubertricks, Karaoke - jeder kann etwas beitragen.
- Schau online nach den Angeboten deiner Bücherei. Viele Bibliotheken bieten Bücher, Zeitschriften, Hörbücher u.a. über Onleihe an.
- Spaziere durch eine schöne Landschaft oder fahre an einen Ort mit einer schönen Aussicht, an dem wenige andere Menschen unterwegs sind.



Deine Projekte

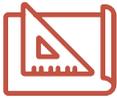
Wenn du viel Zeit zu Hause verbringst, kann dies der perfekte Zeitpunkt sein, um ein persönliches Projekt zu beginnen oder abzuschließen. Jetzt ist die Gelegenheit, Dinge zu erledigen, die du schon lange aufgeschoben hast.

- Gestalte deinen Garten um
- Erstelle ein Fotoalbum
- Lerne etwas Neues in Küche oder Werkstatt
- Räume deinen Küchenschrank, den Gartenschuppen, die Garage auf
- Übe ein neues Stück auf dem Klavier oder der Gitarre
- Starte ein Projekt mit deiner Nähmaschine
- ...



Gestalte deine Umgebung

Deine Umwelt und die Dinge, mit denen du dich umgibst, können dein Wohlbefinden unterstützen und dich motivieren, deinen Alltag aktiv zu gestalten. Schau jetzt, wo du etwas verändern möchtest.



Was brauchst du jetzt?

Überlege, welche Dinge du in deiner Umgebung benötigst, die dich in dieser Zeit der Bewegungseinschränkung unterstützen. Vielleicht brauchst du Bücher, Materialien für deine Arbeit, Fitnessausrüstung oder andere Gegenstände, um deinen Hobbies und anderen Aufgaben nachzugehen.



Nahrung für die Sinne

Töne, Geschmack, Duft, Bilder - was tut dir gut und motiviert dich, deinen Alltag aktiv zu gestalten? Höre deine Lieblingsmusik, um deine Stimmung zu heben. Öffne die Fenster, um frische Luft zu atmen und Vogelgezwitscher zu hören. Vielleicht brauchst du aber auch Kopfhörer, um dich gut auf deine Arbeit konzentrieren zu können. Höre Radio im Hintergrund, um dich weniger isoliert zu fühlen. Genieße einen Kräutertee oder den Duft von ätherischen Ölen. Stelle einen Blumenstrauß in eine Vase, um deine Umwelt einladend zu gestalten.



Routinen

Unsere Routinen bilden das Gerüst unseres Alltags und helfen uns dabei all das zu erledigen, was getan werden muss. Eine vorhersehbare Routine gibt uns ein Gefühl von Stabilität.



Bewahre deine Routinen

Die Alltagsroutinen vieler Menschen sind durch soziale Distanzierung und Quarantänemaßnahmen ernsthaft gestört.

Für dein Wohlbefinden ist es jetzt sehr wichtig, deine gewohnte Routine aufrecht zu erhalten oder dir eine Routine zu schaffen, die dir und deiner Familie in dieser Zeit zu einer stabilen Normalität verhelfen kann.

Versuche deinen Tagesablauf beizubehalten, auch wenn sich der Ort deiner Aktivitäten vielleicht verändert hat.

- Behalte deine Arbeitszeiten auch im Home Office bei.
- Wenn du Kinder im schulfähigen Alter zu Hause hast, versuche einen geregelten Tagesablauf nach dem üblichen Schultag auszurichten. Erledigt Schulaufgaben zu den üblichen Schulzeiten, plant Essens- und Pausenzeiten wie gewohnt ein.
- Behalte deinen Schlaf-Wach-Rhythmus bei.



Bewahre deine Routinen

Erhalte deinen Wochenrhythmus aufrecht, indem du deine Betätigungen zu den üblichen Zeiten beibehältst. Wenn du einzelne Aktivitäten in deinem Tagesablauf nicht durchführen kannst, schau ob du sie durch ähnliche Betätigungen zur selben Zeit ersetzen kannst.

- Tanze zu Online-Videos im Wohnzimmer, wenn dein Tanzunterricht ausfällt.
- Übe deine Ballgeschicklichkeit in der Einfahrt oder mach Fitnessübungen, statt deinem wöchentlichen Fußballtraining.
- Mach ein paar Hundetrainingseinheiten im Flur statt in der Hundeschule.
- Wenn unterwegs zu sein zu deinem Alltag gehört, versuche auch das zu ersetzen, wenn du das Haus verlassen darfst. Jogge oder fahre Rad in Gegenden, in denen wenige Menschen unterwegs sind.



Mach dir einen Plan

Wenn du von zuhause arbeitest, fällt es dir vielleicht schwer berufliche und private Aufgaben klar voneinander zu trennen. Eine strukturierte Routine kann helfen, beide Bereiche voneinander abzugrenzen und zu koordinieren.

Die Erwachsenen im Haushalt sollten ihre Arbeits- und Familienpflichten miteinander absprechen und sicherstellen, dass auf die Bedürfnisse jedes einzelnen und der Kinder eingegangen werden kann. Es kann helfen einen festen Zeitplan für die Kinderbetreuung einzuführen.

Es klingt vielleicht komisch, aber es kann hilfreich sein, Routinen aufrecht zu erhalten und sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren, wenn man die passende Kleidung trägt. Trage deine Arbeitskleidung im Home Office und vermeide, dass deine Kinder im Schlafanzug Schulaufgaben machen.



Balance finden

Finde eine ausgewogene Balance zwischen Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung in deiner Routine.

Das gilt auch für die Balance in deiner Umwelt: Vermeide es, deine gesamte Zeit vor dem Laptop zu verbringen oder immer an derselben Stelle zu sitzen. Abwechslung ist wichtig. Versuche Dehnungsübungen für Schulter und Nacken während Online-Vorlesungen. Stehe bei Telefongesprächen auf und gehe herum. Setze dich auf die Couch, um zu lesen.

Integriere soziale Kontakte in deinen Alltag, um dich nicht einsam zu fühlen.

Achte auf deinen Medienkonsum. Er kann nicht nur Ängste verstärken, sondern auch von anderen wichtigen Betätigungen ablenken.



Rollen

Unsere Rollen beschreiben, welchen Betätigungen wir nachgehen und wie wir uns anderen gegenüber verhalten. Unser Alltag kann dabei vielfältige Rollen beinhalten. Wir können Arbeitnehmer*in, Student*in, Vereinsmitglied, Elternteil, Geschwister, Freund*in und noch vieles anderes sein.



Was sind deine gewohnten Rollen?

Welche Rollen nimmst du in deinem Alltag ein? Wie kannst du sie auch während Quarantänemaßnahmen ausfüllen und weiterentwickeln?

Vielleicht gibt es in deiner Gemeinde, deinem Verein, deiner Kirche etc. kreative Möglichkeiten und Lösungen für Begegnungen online? Nutze diese, um dein Engagement und deine Kontakte aufrecht zu erhalten. Nutze diese Möglichkeiten auch dazu um Hilfe zu bitten, wenn du sie benötigst.

Online-Tools können dir dabei helfen, mit Freund*innen und Familie in Kontakt zu bleiben. Spiele mit Freund*innen oder Geschwistern ein online Brettspiel oder lies deinen Enkeln per Videochat ein Buch vor.

Auch über „altmodische“ Wege kannst du in Kontakt bleiben. Führe ein langes Telefongespräch. Schreib einen Brief oder eine Karte. Verschicke ein Päckchen an einen lieben Menschen.

Dies ist eine gute Gelegenheit, deine Rolle als Nachbar*in neu zu beleben. Melde dich bei Menschen in deiner Nähe, finde neue Kontakte in deiner Gemeinde.



Suche nach verborgenen Schätzen...

Unser aller Alltag ist unterbrochen. Das ist unangenehm und niemand ist freiwillig in einer solchen Situation. Aber vielleicht ergibt sich aus dieser Erfahrung auch unerwartet etwas Gutes für dich. Vielleicht ist die erzwungene Entschleunigung oder die Zeit mit der Familie wohltuend für dich. Lass uns nach verborgenen Schätzen suchen. Die Covid-19 Pandemie zwingt uns alle, für eine Weile auf engerem Raum zu leben, aber das muss uns nicht davon abhalten, unser Leben erfüllend zu gestalten.



Was also tun Ergotherapeut*innen?

„Wir Ergotherapeut*innen gehen davon aus, dass tätig sein ein menschliches Grundbedürfnis ist und dass gezielt eingesetzte Tätigkeit gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung hat. Deshalb unterstützen und begleiten Ergotherapeut*innen Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind und/oder ihre Handlungsfähigkeit erweitern möchten.

Ziel der Ergotherapie ist es, Menschen bei der Durchführung von für sie bedeutungsvollen Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung in ihrer Umwelt zu stärken.

In der Ergotherapie werden spezifische Aktivitäten, Umwelanpassung und Beratung gezielt und ressourcenorientiert eingesetzt. Dies erlaubt den Klient*innen, ihre Handlungsfähigkeit im Alltag, ihre gesellschaftliche Teilhabe (Partizipation) und ihre Lebensqualität und -zufriedenheit zu verbessern.“

DACHS-Projekt. (2007). Ergotherapie– Was bietet sie heute und in Zukunft? (Broschüre)
Claudiana Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe, Hrsg. Abgerufen von <http://www.dachs.it/index.php>



Ins Deutsche übersetzt und adaptiert wurde dieser Leitfaden von Sara Mohr (B.Sc.) und Andrea Handschuh (M.Sc.).

www.dve.info

www.ergotherapie.at

Es handelt sich hierbei um allgemeine Informationen, die dich bei der Bewältigung der gegenwärtigen, pandemiebedingten Betätigungsunterbrechung unterstützen sollen. Bitte wende dich an medizinisches und therapeutisches Fachpersonal für eine konkrete und spezifische Beratung.

Die Vorschläge in diesem Text sollten immer auf ihre Durchführbarkeit im Einklang mit den aktuellen Empfehlungen und Regelung der Regierung und des Gesundheitsministeriums überprüft werden. Es kann sein, dass einige der enthaltenen Vorschläge in deiner Situation nicht ratsam oder durchführbar sind.

Dieser Leitfaden wurde von Lorrae Mynard zusammengestellt. Lorrae ist Ergotherapeutin, lebt in Melbourne, Australien und promoviert an der Monash University. Sie hat in einer Vielzahl von psychiatrischen Einrichtungen in Australien, Kanada und Großbritannien gearbeitet.

Dieser Leitfaden kann uneingeschränkt weitergegeben werden.



www.otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

© Lorrae Mynard, March 2020