

Vorschlag einer Tagesstruktur für Menschen in Krisenzeiten (OÄ Dr. Maria Oberhammer)

Da wir derzeit, ob krank oder gesund, mit dem Thema Isolation im Alltag konfrontiert sind, empfehlen wir diesen zu strukturieren. Gemeint ist damit, sich ein Zeitgerüst zu bauen, um nicht das Gefühl des Kontrollverlustes zu erleben.

Ziel sollte es sein, mit einer Mischung aus Abwechslung, kleinen Belohnungen sowie bewusster Verlangsamung dem Isolationsalltag beizukommen. Damit ist gemeint, die Dinge des Alltages bewusster zu erleben, wenn möglich mit Familienangehörigen/Kindern gemeinsam diesen zu gestalten und sich auch Auszeiten/Freizeiten vom Alltag bewusst zu nehmen.

Gegen Lagerkoller hilft, sich das mulmige Gefühl, das alle derzeit haben, bewusst zu machen und ihm Herr zu werden. Alle Menschen verspüren derzeit nicht nur Angst, sondern auch Sorge bezüglich der Informationsflut, die auf uns alle teilweise ungefiltert hereinprasselt. Aus diesem Grund empfehlen wir, die quälenden Gedanken nicht wegzuschieben, sondern die Kontrolle über diese wieder zu erlangen. Wir empfehlen, dass Sie diesen ursprünglich negativen Gedanken mehr Beachtung schenken, sich mit diesen auseinandersetzen, sie positiv umdeuten und dadurch zu den eigenen machen.

Anleitung für eine geregelte Tagesstruktur (exemplarisch):

- am Vortag abends eine Liste erstellen mit den wichtigen Dingen des nächsten Tages:
Was ist zu erledigen? Was ist mein persönliches Ziel für den nächsten Tag (z.B. Tante X anrufen)?
- Immer zur selben Zeit aufstehen - nicht länger schlafen
- Möglichkeit zur Morgengymnastik
- sich Zeit für die Morgentoilette nehmen
- genügend Zeit zum Frühstück einplanen
- Planung des Vormittags bezüglich wichtiger Erledigungen - genügend Zeit für die Zubereitung des Mittagessens einplanen.
- auch Pausen mit Lesen eines Buches, Schreiben eines Briefes, Führen von Telefonaten, Schreiben von E-Mails, beruflichen Erledigungen,
- Mittagessen zubereiten, anschließend dieses genießen!
- Ruhen nach dem Essen erlaubt - **dies bedeutet, bewusstes Innehalten.**
- Regelmäßige Spaziergänge einplanen (nach den Ausgangsbestimmungen)
- Freizeit nach eigener Gestaltungsmöglichkeit: z.B. Entspannungsübungen, Yoga, Musik machen oder hören, Brot oder Kuchen backen, Handarbeiten, Buch lesen, Kreuzworträtsel lösen, Zeitung lesen, Internet, Spiele spielen, Haustiere versorgen, ...)
- Abendessen planen und gestalten - sich Zeit lassen.
- **Sich bewusst machen, was heute gelungen ist - was habe ich gut gemacht - sich loben!**
- Freizeitgestaltung: Fernsehen - nicht zu viel Informationsendungen; max. 3h/Tag, weniger ist gesünder! **Bewusste Pausen von Internet, Handy und Fernsehen einlegen.**
- Immer zur selben Zeit zu Bett gehen, vorher das Zimmer stoßlüften; kein Fernseher oder Handy im Schlafzimmer. Eine beruhigende Atmosphäre im Raum schaffen (bei Ängsten im Nebenzimmer kleines gedämpftes Licht brennen lassen, Honig mit Milch bei Einschlafschwierigkeiten, Lesen vor dem Einschlafen, ...)
- nicht in der Nacht zum Rauchen aufstehen; wenn Sie erwachen, bleiben Sie liegen und versuchen Sie weiterzuschlafen.

Auf eine regelmäßige Einnahme der Medikamente wird hingewiesen! Hier bitten wir, frühzeitig ein Rezept telefonisch bei der/dem FachärztIn oder HausärztIn einzufordern und über e-Medikation in der Apotheke die Medikation abzuholen!

Wir möchten Sie auch darauf hinweisen, dass es wichtig ist, die ambulanten psychotherapeutischen Gespräche und Facharztkontrollen telefonisch oder per Videochat weiterhin engmaschig wahrzunehmen.