



5 Themen für Ihre soziale Gesundheit

Thema 1: Wie kann ich jetzt meine Beziehungen pflegen?

Pflegen Sie gerade in dieser Zeit Ihre Beziehungen. Die kann vorübergehend auch virtuell sein – rufen Sie ihre Liebsten und Freunde an, treffen Sie sich zu einer Videokonferenz. Oder vielleicht haben Sie einander schon sehr lange mehr keinen Brief geschrieben?

Für Eltern und Großeltern: vielleicht möchten Sie ein kleines Tagebuch führen, in dem Sie über Ihre Gedanken und Gefühle für Ihre Kinder oder Enkelkinder berichten. Und ihnen dies geben, sobald sie einander wiedersehen?

Thema 2: Tipps und Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Viele von uns verbringen im Moment ungewohnt viel Zeit in ihrem familiären Umfeld, sprich in ihrem Haushalt. Die Konflikte mit dem Partner/der Partnerin oder anderen Familienangehörigen bzw. Mitmenschen sind daher vorprogrammiert. Es kann bei einem einfachen Streit beginnen, im schlimmsten Fall jedoch mit Gewalthandlungen enden.

Ein paar klare Regeln im häuslichen Alltag können helfen:

- › Jedes Familienmitglied sollte die Möglichkeit für einen Rückzug haben: Ein Zimmer oder Platz in der Wohnung, wo man ungestört etwas Zeit nur mit sich selbst verbringen kann.
- › Sollte sich Wut oder Ärger anbahnen, ist es wichtig das Gespräch zu suchen, und zwar bevor die Situation eskaliert.
- › Machen Sie im Bedarfsfall alleine einen ausgedehnten Spaziergang, um die Gedanken etwas zu schlichten bzw. dem Ärger etwas Abhilfe zu verschaffen.
- › Die derzeitige Situation ist für alle Familienmitglieder ungewohnt und herausfordernd – berücksichtigen Sie das. **Vielleicht hilft gerade jetzt etwas mehr Nachsicht in einigen Angelegenheiten.**
- › Scheuen Sie nicht davor zurück, sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe zu holen. Bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen wird Ihnen geholfen!

ACHTUNG: Sofern Sie selbst merken, dass Sie sehr aggressive Gefühle haben bzw. versucht sind Gewalt auszuleben ODER selbst von Gewalt betroffen sind, holen Sie sich Rat und Unterstützung bei folgenden Telefon-Helplines:

- › **24h Frauen-Notruf:** 01 71 71 9 (0-24 Uhr) / Hilfe bei Gewalt / nähere Infos unter <https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/>
- › **Frauen-Helpline:** 0800 222 555 (0-24 Uhr) / Hilfe bei Gewalt / nähere Infos unter <http://www.frauenhelpline.at/>
- › **Männerinfo:** 0720 704-400 (Mo-Fr 10-18 Uhr) / professionelle Krisen-, Deeskalations- und Konfliktberatung / nähere Infos unter <https://www.maennerinfo.at/> / alternativ kann per E-Mail an beratung@maennerinfo.at Kontakt aufgenommen werden
- › **Psychologischer Berufsverband:** 01 504 8000 (Mo-So 9-24 Uhr) / Psychologische Hilfe in der Krise / nähere Infos unter <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>
- › **Psychiatrische Soforthilfe:** 01 313 30 (täglich 0-24 Uhr) / nähere Infos unter <https://www.psd-wien.at/einrichtungen/behandlung/soforthilfe.html>
- › Die „Corona-Sorgenhotline“ ist unter 01 4000 53000 (täglich 8-20h) / nähere Infos unter <https://www.psd-wien.at/corona-sorgenhotline-wien.html>
- › **Telefonseelsorge:** 142 (0-24 Uhr) / nähere Infos unter <https://www.telefonseelsorge.at/>
- › **Kriseninterventionszentrum:** 01 406 9595 (Mo-Fr 10-17 Uhr)





Thema 3: SOS-Tipps bei Wut und Ärger

- › 2 min etwas völlig anderes mit voller Aufmerksamkeit machen (z.B. ein Puzzle, ein Rätsel, Sudoku oder eine Geschicklichkeitsübung).
- › Bis 10 zählen, 3x langsam und tief durchatmen
- › Die „rote Kugel“: Ich stelle mir den Ärger wie eine rote Kugel vor, die ich auf meine Hand am vor mich ausgestreckten Arm lege und betrachte sie. Danach werfe ich die Kugel gedanklich weg und blicke ihr hinterher.

Thema 4: Tipps für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation kann auch für unsere Jüngsten belastend sein. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit gemeinsam mit unseren Kindern möglichst stressfrei zu bewältigen. Hier finden Sie einige Ratschläge für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen in der jetzigen Zeit:

- › Versuchen Sie möglichst **gewohnte Tagesstrukturen** einzuhalten und planen Sie gemeinsam klare Lern- und Freizeiten.
- › **Raum für sich selbst**: definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigen kann und schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um jedem seinen „Ort der Ruhe“ zu ermöglichen.
- › **Machen Sie gemeinsame Aktivitäten** bzw. ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung - natürlich im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten. Viel Zeit im Garten, gemeinsame Spaziergänge oder sportliche Betätigung im Freien.
- › **Gemeinsame Regeln** – erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wann und wie lange das Kind vor dem Laptop, am Mobiltelefon, der Spielkonsole oder dem TV verbringen darf und halten Sie sich dann auch an diese Vereinbarungen.
- › **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst**, denn es braucht vermutlich gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit. Ein paar herzliche Umarmungen oder das gemütliche Zusammenkuscheln tut uns jetzt allen gut.
- › **Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation**. Hierzu eignet sich auch das Info-Video der Stadt Wien HIER (<https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklart>)

Thema 5: Ich bin einsam – was kann ich tun?

- › Haben Sie vielleicht die Möglichkeit sich mit Nachbarn zumindest über den Gang, Balkon oder Gartenzaun zu unterhalten?
- › Greifen Sie zum Telefonhörer und warten Sie nicht, bis man sie anruft.
- › Schreiben Sie Menschen, die Ihnen wichtig sind, einen handgeschriebenen Brief. Schon während des Schreibens treten wir innerlich in Kontakt mit ihnen.
- › Einige Minuten Achtsamkeit in liebevollen Gedanken an einen lieben Menschen bringen Sie ebenfalls innerlich in Kontakt. Pflegen Sie dieses Ritual täglich für 5–10 Minuten.
- › Die Telefon-Seelsorge bietet tägliche Gesprächsmöglichkeit unter der Nummer 142.
- › Die „Corona-Sorgenhotline“ ist unter 01/4000 53000 täglich von 8:00–20:00 erreichbar.
- › **Und ganz wichtig**: bitte halten Sie durch – Sie sind nicht allein! Auch COVID-19 wird vorübergehen.

Soziale Isolation und Einsamkeit sind mit erhöhter Entzündungsaktivität verknüpft während unterstützende soziale Kontakte mit erhöhter antiviraler Aktivität des Immunsystems verknüpft sind.



gemeinsamaktiv.at ist eine Initiative von Galapagos Biopharma Austria GmbH.

Kooperationspartner: CED-Kompass, ÖMCCV (Öst. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung), Rheumaliga Österreich, Aids Hilfe Wien, Hepatitis Hilfe Österreich und Myelom-Lymphomhilfe Österreich.

Wissenschaftliches Expertenteam und redaktionelle Aufbereitung:

Galapagos
Pioneering for patients

