

Stand: 07.04.2020

- Selbstorganisation und Selbstfürsorge
- Links zu Bewegungs-/ Entspannungsvideos
- Corona und Depressionen
- Inspirationen – was machen andere gerade mit ihrer Zeit?
- Unternehmungen mit Kindern

## Selbstorganisation und Selbstfürsorge

---

**Vieles nur noch drinnen, Kontakte nur noch digital: Wie schaffe ich es, dass die Isolation nicht auf die Stimmung drückt? Tipps, damit die eigenen vier Wände nicht zu eng werden.**

Menschen brauchen im Alltag gewisse Routinen um sich ein gutes Gefühl zu geben. Diese Routinen nur mal kurzfristig aufzugeben (bei Krankheit oder Urlaub) sind meistens unproblematisch. Was passiert aber, wenn bestimmte Alltagsroutinen, externe Aktivitäten und soziale Kontaktmöglichkeiten evtl. auch länger nicht mehr eingehalten werden können? Wie kann man sich da selbst unterstützen?

### Tagesstruktur / Schlaf- Wach Rhythmus erhalten

- Stehen Sie zur gewohnten Zeit auf und gehen zur gewohnten Zeit ins Bett und sorgen damit für ausreichend Schlaf.
- Behalten Sie Ihre Tagessroutine möglichst bei, ziehen Sie sich morgens an, so als wenn sie rausgehen würden. Lüften Sie ihre Wohnung einmal kräftig durch, frühstücken dann und planen ihren Tag, indem Sie sich aufschreiben, was Sie heute erledigen wollen (Wochenplan auch möglich)
- Richten Sie sich einen Arbeitsplatz für Ihre Bewerbungsaktivitäten zuhause ein, an den Sie sich zu gewohnter Zeit setzen - und den Sie in Ihrer Pause verlassen. Wenn Sie einen Austausch oder neue Stellen benötigen und wünschen, können Sie gerne Ihren Jobcoach kontaktieren!
- Zeit für Weiterbildungen: jetzt ist eine geeignete Zeit sich auch inhaltlich weiterzubilden, sprechen Sie Ihren FallmanagerIn an, wenn Sie eine Online Weiterbildung finden, die für Sie sinnvoll ist und die sie benötigen!

### Essen und Trinken

Hier gilt, was auch in normalen Zeiten ein guter Rat ist: Essen Sie ausgewogen und gesund und trinken Sie viel Wasser. Das regelmäßige Essen ist wichtig und kann dem Tag zusätzlich Struktur geben. Rezepte, die sie schon immer einmal ausprobieren wollten, könnten jetzt in Angriff genommen werden. Hierbei kann ein Wochenplan helfen, in dem vermerkt wird, wann was gekocht wird - auch etwas, woran die Kinder mitarbeiten können.

## Bewegung

Bewegung ist trotz eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit für Körper und Geist sehr wichtig.

Atem – Entspannungs- und Dehnübungen beruhigen den Körper und den Geist und können gut gegen Anspannung und ängstliche Gefühle wirken.

Geeignet sind alle Angebote auf Youtube, die man zuhause machen kann, Yoga, Meditation, Gymnastik, HIT Training, Tanzworkouts, Krafttraining an und mit Möbeln etc.

## Soziale Kontakte

Soziale Kontakte sind für die meisten Menschen wichtig und jetzt natürlich stark eingeschränkt. Deshalb können auch schon kleine Begegnungen wie das zufällige Gespräch auf dem Weg zum Supermarkt besonders wertvoll sein - mit ausreichender Distanz zum Gegenüber. Nutzen Sie, wenn vorhanden, auch vermehrt die Möglichkeit der Videotelefonie (WhatsApp, Skype), das kann reale Kontakte zwar nicht ersetzen, schafft aber trotzdem mehr Verbundenheit als nur über einen Sinn.

Was ebenfalls hilft: Lächeln Sie den Menschen, denen Sie begegnen, aus der Distanz zu. Lächeln aktiviert Hirnareale, die für Ihr Wohlbefinden sorgen und vermittelt ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Solidarität. Sprechen Sie regelmäßig mit Freunden und Familie über Ihren Tagesablauf und auch über ihre Sorgen, der Austausch ist wichtig.

## Freizeitaktivitäten

Treffen mit Freunden, Fitnessstudio, Stadtbibliothek und vieles Anderes: Vieles, was wir sonst draußen und mit anderen Menschen zusammen machen, geht momentan nicht. Für manchen ist das einfacher, für manchen schwerer. Vielleicht ist jetzt die Zeit, ein lang vergessenes Hobby (z.B. Instrumente wieder beleben) wieder zu reaktivieren oder ein schon immer angedachtes zeitaufwendigeres Hobby zu beginnen? Besonders empfehlenswert: Komplexe Tätigkeiten, die das Gehirn fordern. So bleibt keine Zeit, sich zu sorgen.

Auch wenn viele es sonst nicht gern machen, putzen kann jetzt helfen. Wenn im Großen alles durcheinander ist, in ihrem Kleinen - also im Zuhause - aber alles geordnet ist, hilft das der seelischen Stabilität.

Es ist auch ratsam, nicht dauerhaft Nachrichten zu konsumieren, gerade wenn Sie gestresst sind, dann halten die Nachrichten den Körper und Seele dauerhaft in Alarmbereitschaft. Ein bis zweimal am Tag ist genug. Nehmen Sie sich stattdessen jeden Tag eine kleine Aufgabe vor, die Sie gut bewältigen können. Denn das Gehirn liebt es, Aufgaben geschafft zu haben.

Quelle: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/psychische-gesundheit-tipps-quarantane-coronavirus-100.html>

## Links zu Bewegungs-/ Entspannungsvideos

---

**Gymnastik für Jederman/ Jederfrau von Gabi Fastner:**

<https://www.youtube.com/channel/UCthNHz0HuWARQvxBWDSsHcA>

**Trainerin Johanna Fellner:**

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=johanna+fellner](https://www.youtube.com/results?search_query=johanna+fellner)

**HIT Workout:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ju3a34y38EM>

**Krafttraining für Zuhause:**

<https://blog.sportlaedchen.de/krafttraining/krafttraining-ohne-geraete/>

**Yoga für Anfänger:**

<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

**Progressive Muskelentspannung (Entspannungstechnik):**

<https://www.youtube.com/watch?v=FR024Gh7-Xs>

**Meditation Anfänger:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

**Achtsamkeit in Coronazeiten:**

<https://einguterplan.de/corona-achtsamkeit>

**Videos bei YouTube zur Persönlichkeitsentwicklung (z.B. Zeitmanagement, Motivation), zu finden unter folgenden Suchbegriffen:**

- Logical lemon
- Erschafferdichneu
- Dr Wlodarek life coaching
- etc.

## Corona und Depressionen

### Hinweise an Depression erkrankte Menschen während der Corona-Krise

(Quelle: Bündnis gegen Depressionen)

---

Die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Denn: In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern. Hier finden Sie einige Hinweise:

1. **Struktur:** Strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche im Vorfeld. Vom morgendlichen Aufstehen, Arbeits- oder Lernzeiten, Mahlzeiten bis hin zu schönen Dingen, wie lesen, Serie schauen, Balkon bepflanzen, Yoga, Entspannungsübungen...
2. **Bleiben Sie aktiv!** Eine Runde Joggen oder mit dem Fahrrad fahren wirken Wunder.
3. **Kontakte:** Wenn Sie im Homeoffice sind oder gar in Quarantäne, verabreden Sie sich mit Freunden und Familie zum Telefonieren. Auch Chats oder Onlineforen helfen gegen die Einsamkeit.
4. **Schlaf:** Sie fühlen sich erschöpft und neigen dazu, sich ins Bett zurück zu ziehen? Dies führt allerdings eher zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionsschwere. Deshalb empfehlen wir, nicht früher ins Bett zu gehen oder sich tagsüber hin zu legen. Eine feste Tagesstruktur kann dabei helfen.
5. **Therapie:** Auch während der bundesweiten Kontaktsperre können Sie in Ihre Psychotherapeutische Praxis gehen. Die Besuche dort fallen unter die Regelungen zum "Arztbesuch" und Psychotherapie ist eine "notwendige medizinische Leistung". Falls Sie z.B. aufgrund einer Quarantäne nicht zu Ihrem Psychotherapeuten gehen können, bieten viele Praxen inzwischen Video-Sprechstunden an. Fragen Sie bei Ihrem Therapeuten nach, ob das möglich ist.
6. **Seriöse Informationen:** Fakten mindern Ängste. Nutzen Sie seriöse Quellen, um sich zu informieren (Robert-Koch-Institut, BzgA) und checken Sie die Nachrichten nur so oft, wie es Ihnen gut tut.
7. **Hilfe:** Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Ängste, z.B. mit der Telefonseelsorge unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222. Hausärzte, Fachärzte und psychiatrische Kliniken sind nach wie vor geöffnet. Scheuen Sie sich nicht in Krisen, nach Hilfe zu fragen.
8. Nutzen Sie ein **Online-Programm**, wie z.B. das Programm iFightDepression.

Infos zum Thema unter:

<https://www.lzg-rlp.de/de/seelische-gesundheit.html>

## Inspirationen – was machen andere gerade mit ihrer Zeit?

---

### Aufräumen

- Kleiderschrank, Keller, Schubladen entrümpeln
- eigene Bücher oder Musik (CD Sammlung) katalogisieren. Überlegen, wann man welche Platte/CD gekauft hat. Wo und warum, was hat sie mir damals bedeutet, oder Gefühle beim ersten Hören niederschreiben)
- Papierkram sortieren
- Ordnungssysteme neu anlegen oder erstellen

### Geistige Aktivität

- Brain Gym
- Gedächtnistraining, Gehirnjogging
- Sudoku
- <https://kalkofe.de/virale-worte-zum-virus/>
- Tägliches Telefonieren
- Lesen
- Weiterbilden
- Tüftel Spiele, z.B. Solitaire

### Körperliche Aktivitäten

- Siehe Videolinks
- Jeden Tag mindestens 1 Stunde bewegen!
- Draußen bewegen: HerzKreislauftraining/ Intervalltraining beginnen (Laufen, Wandern, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Spazieren gehen), Parcours

### Außenaktivitäten

- Gärtnern (geht auch auf dem Balkon oder drinnen)
- Wildkräuterbestimmung und Verarbeitung (Pesto machen, Kräutersalz, Tee, etc)

### Sonstiges

- jeden Tag etwas fotografieren (Egal was - aber immer zur gleichen Zeit, am gleichen Standort mit derselben Perspektive)
- Familienstammbaum erstellen
- Rubik's Cube (Zauberwürfel) lösen
- LEGO bauen, puzzeln
- irgendeinen Begriff bei Wikipedia eingeben und nach zwei Stunden aufschreiben, wo man gelandet ist
- Ein zeitaufwendiges Hobby suchen
- Alte Kontakte wiederbeleben (alte Freunde/ Bekannte mal wieder anrufen)
- Sozialkontakte weiterhin pflegen
- Eine Fremdsprache lernen (duolingo APP ist gratis)
- Nachbarschaftshilfe anbieten (Einkaufen)
- Leben retten durch zuhause bleiben
- Pinterest-app installieren und Ikea-hacks suchen (Pimp my BILLY...)
- auf Pinterest nach do-it-yourself (DIY) - Basteleien suchen

- „Freundeslisten“ in sozialen Medien gründlich ausmisten und darüber nachdenken, was mir der/die Andere noch bedeutet.
- Papierflieger bauen
- Pflanzen umtopfen
- Postkarten schreiben (z.B. an Menschen, die an Ostern auf uns verzichten müssen - dann wird man auch alte Briefmarken los, die nur noch für Postkarten reichen)
- Fotos sortieren (am PC oder in Alben) - oder mit Urlaubsfotos daheim verreisen (am besten zu zweit)
- Planen was man als Allererstes wieder machen möchte, wenn Corona vorbei ist (Einkauf, Restaurant, Kultur, Sport, Besuche, Reisen)
- die Bücherei hat zwar geschlossen, aber elektronische Bücher können online geordert werden (mal was Neues wagen - und die Angestellten helfen gerne per Telefon weiter)
- Basteln z.B. mit alten Zeitungen und Tapetenkleister auf einem Luftballon (passend zu Ostern: <https://www.youtube.com/watch?v=qlw725T6AW0>)
- bei Sonnenschein und ein wenig Wind mal den Drachen steigen lassen - wozu auf den Herbst warten (eincremen nicht vergessen)
- Gedichte schreiben, z.B. Kurzgedichte wie Haikus (passend zum Frühling der gerade ausbricht: <https://www.haiku-heute.de>)





## Unternehmungen mit Kindern

---

### Basteln

- Traumfänger aus Papier oder Naturmaterialien
- Sachen (kleine Schokoeier etc) im Wald verstecken und die Kinder suchen lassen
- Osterkörbchen basteln, Eier anmalen
- malen (Fingerfarben, frei, Mandalas, Malbücher,..)

### Spielen

- Alte Spiel wiederentdecken und zusammen spielen
- Bewegungsspiele wie Federball, Frisbee, Slackline etc
- Wer bin ich (Ratespiel mit Zettel am Kopf)

### Dinge herstellen

- Salzteig machen und Figuren etc herstellen und anmalen
- Knetseife herstellen (aus Duschzeug, Speisestärke und Lebensmittelfarbe)
- Seifenblasen selber machen
- Steine bemalen
- Stärkeexperiment [https://www.youtube.com/watch?v=W35rQzg8\\_cU](https://www.youtube.com/watch?v=W35rQzg8_cU)
- Knete selbst machen <https://www.youtube.com/watch?v=3M-jRVLRxs>
- Musikinstrumente selbst herstellen (<https://www.schule-und-familie.de/basteln/selbstgebastelte-musikinstrumente.html>)
- Kaleidoskop bauen (Internet)
- mit Naturmaterialien Mandalas legen (Zapfen, Steine, Äste, Blüten, Blätter)
- mit Haushaltsgegenständen Mandala legen
- Etwas gemeinsam Pflanzen oder sähen (Garten, Blumenkasten oder Topf – je nach Möglichkeit)
- Draußen Picknicken
- Zusammen backen oder kochen
- Zusammen puzzeln, Lego, Playmobil etc oder Brettspiele spielen
- Zusammen aufräumen und ausmisten (dabei evtl. eine Modenschau veranstalten und Dinge auf ebay Kleinanzeigen einstellen)
- Zusammen singen
- Bücher vorlesen oder vorlesen lassen

### Bewegung

- Hüpfkästchen auf der Straße aufmalen (Himmel und Hölle)
- Drinnen oder draußen: Verstecken oder Fangen spielen
- Zirkus spielen, dabei die Kinder als Tiger, Affe etc anmalen und Kunststücke vorführen lassen
- Zusammen tanzen (frei oder einen Tanz einüben – im Internet zu finden)
- Gärtnern (geht auch auf dem Balkon oder drinnen)
- Wildkräuterbestimmung und Verarbeitung (Pesto machen, Kräutersalz, Tee, etc)
- Naturkunstwerke (Naturmandalas basteln)

### Lernen

- Zusammen mit den Kindern Inhalte lernen, die man selbst wiederholen möchte (Sprache etc..)

# Selbstfürsorge

Eine Hilfe zum Umgang  
In der Selbstquarantäne



- Sich selbst Videos zum Lernen mit Kindern ansehen
- Sich gemeinsam Wissenssendungen (Sendung mit der Maus, Wissen macht AH) anschauen und darüber sprechen
- Welche Farben sind in Schwarz? <https://www.youtube.com/watch?v=b53mt4BR76A>
- Kindgerecht Corona erklären <https://www.youtube.com/watch?v=woSjKfEsUNo>
- Infos für Eltern: mit Kindern lernen, z.B. <https://www.fritzundfraenzi.ch/video/lerntipps-kinder/mit-kindern-lernen-alle-folgen-lerntipps>

Auch als Eltern an sich denken und Zeit für sich einplanen, um Kräfte zu sammeln und einmal selbst zu entspannen – die Kinder mal vor dem Fernseher (kindgerechte Sendungen) zu „parken“ ist natürlich auch legitim ☺ und schafft eigene Freiräume.