



# Coronavirus

## Was tun?

### 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. Welches sind Ihre persönlichen Favoriten?**

Auf [www.sg.ch/coronavirus](http://www.sg.ch/coronavirus) → «Tipps für die Zeit zu Hause» finden Sie viele Informationen und Tipps, insbesondere für den Alltag mit Kindern, sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote.

#### **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 Coronavirus dreht und ignorieren Sie Panikmache.

### **4. 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.

### **5. Entspannen Sie sich. Entspannung hilft gegen Angst.**

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

### **6. 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.

Für Seniorinnen und Senioren empfehlen wir die neue Sendung auf TVO «Bliib fit – mach mit!», jeweils von Montag bis Samstag um 10 Uhr auf TVO oder jederzeit auf [www.tvo-online.ch](http://www.tvo-online.ch).

### **7. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte digital und unterstützen Sie sich gegenseitig.**

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

### **8. 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. Kinder brauchen auch Rückzugsmöglichkeiten. Das hilft, Streit und Konflikte zu verhindern.

## **9. 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.

## **10. 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!

## **11. 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. Sie sind nicht allein!

Die Opferhilfe 071 227 11 00, der Polizeinotruf 117 oder das Frauenhaus 071 250 03 45 helfen Ihnen.

## **12. Holen Sie sich Hilfe. Nutzen Sie die Angebote.**

Ein erster Schritt ist die Selbsthilfe. 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.

Hilfsangebote finden Sie auf der nächsten 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)

Kinderschutzzentrum St.Gallen, [www.kszsg.ch](http://www.kszsg.ch):

Elternhotline TATKRÄFTIG, Tel. 071 243 78 78 (für Eltern von Kindern unter 6 Jahren)  
und Beratungsstelle In Via, Tel. 071 243 78 02.

### 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

Frauenhaus St.Gallen, Tel. 071 250 03 45, [www.frauenhaus-stgallen.ch](http://www.frauenhaus-stgallen.ch)

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

Polizeinotruf 117

### Weitere Angebote und Informationen im Überblick

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

Unter [www.sg.ch/coronavirus](http://www.sg.ch/coronavirus) finden Sie weitere Informationen und Tipps für den Alltag zu Hause sowie Beratungs- und Unterstützungsangebote.

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 Coronavirus.

Erarbeitung des Flyers: Fachstelle Psychische Gesundheit (ZEPRA). Die Inhalte basieren auf dem Informationsblatt zu COVID-19 des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP).

[www.sg.ch/coronavirus](http://www.sg.ch/coronavirus)

