

Zeit zu Hause

Tagesstruktur, Aktivitäten und allgemeine Tipps

Angesichts der COVID-19-Pandemie hat die Schweizer Regierung verschiedene Massnahmen ergriffen, um die Ausbreitung des Virus zu verringern. Ganz oben auf der Liste der Massnahmen, die die Bevölkerung betreffen, steht: „Bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie nur noch aus dem Haus, wenn es zwingend erforderlich ist.“ Zu Hause zu bleiben und von zu Hause aus zu arbeiten kann aber eine Herausforderung darstellen. Dieses Informationsblatt enthält einige Vorschläge zum Umgang mit der Situation. Dies sind keine spezifischen Empfehlungen zur Selbst-Isolation oder Selbst-Quarantäne. Weitere Informationen zu diesen Themen finden Sie auf der [Webseite des Bundesamtes für Gesundheit](#) (BAG).

Tagesstruktur

Die Einhaltung eines Tagesablaufs kann sich positiv auf Deine Produktivität, Dein Wohlbefinden und Deine psychische Gesundheit auswirken.

- Du kannst Dir zunächst einen Zeitplan überlegen und aufschreiben. Es ist einfacher diesen umzusetzen, wenn Deine neue Routine dem normalen Tagesablauf so ähnlich wie möglich ist. Du kannst die Gelegenheit auch nutzen, um neue, positive, Routinen einzubeziehen.
- Es ist hilfreich, sich an feste Zeiten für das morgendliche Aufstehen zu halten und sich normal anzuziehen. Darüber hinaus tragen eine gesunde Ernährung, das Essen zu den üblichen Essenszeiten und ausreichend Entspannung und Schlaf positiv zu Deinem Wohlbefinden bei. Die Trennung Deines Freizeit- und Schlafraums von Deinem Arbeitsbereich kann die Umsetzung erleichtern und helfen, eine Grenze zwischen Arbeits- und Freizeit zu ziehen.
- Wenn Du mit Deiner üblichen Routine nicht zufrieden bist, besteht auch die Möglichkeit, diese anders zu gestalten. Du könntest zum Beispiel mehr Zeit mit Kochen verbringen oder andere Dinge tun, für die Du normalerweise wenig Zeit hast.

Planung von Aktivitäten

- Konzentriere Dich auf Deine Stärken und Ressourcen, um gesunde Strategien zu identifizieren, die sich zum Beispiel in der Vergangenheit als nützlich erwiesen haben. Ressourcen sind all Deine positiven Erfahrungen im Leben, Probleme, die Du gelöst hast oder Talente. Im Gegensatz dazu kann es gesundheitsschädlich sein, auf Stress mit mehr Zigaretten- oder Alkoholkonsum zu reagieren.
- Wenn Du Freizeitaktivitäten oder Arbeitsaufgaben planst, kannst Du versuchen, Dich auf Aktivitäten zu konzentrieren, die Dir Sinn geben. Somit erhöhst Du Deine Motivation, Dein Selbstwertgefühl und Deine Belastbarkeit.
- Aufgaben, die Deine Denkfähigkeit fördern, sind häufig spannender.
- Im Folgenden findest Du einige Ideen zur Planung gesunder und unterhaltsamer Aktivitäten zu Hause. Vergiss dabei nicht: **Gönne Dir einige Aktivitäten, die Dir wirklich Spass machen!**
- Angenehme Aktivitäten sowie Zeit zum Entspannen können Angst und Sorgen vermindern. Vielleicht inspirieren Dich einige Entspannungstechniken, die wir zusammengefasst haben (siehe unsere anderen Merkblätter).

Home-Office

Ein Grossteil der Ratschläge unter „Tagesstruktur“ sollten Dein Home-Office-Erlebnis verbessern. Einige der folgenden Ideen können Dir dabei helfen, Dich mit Deiner Arbeit zufrieden zu fühlen und Deine Motivation und Produktivität zu steigern:

- Einrichten eines schönen Arbeitsplatzes zu Hause.
- Deine gewohnten Routinen beizubehalten und sowohl Zeit für Arbeit als auch Freizeit einzubauen.
- Mit Kollegen in Kontakt zu bleiben.

Versuche ausserdem:

- Deine Verantwortung bei der Arbeit weiterhin wahrzunehmen.
- Für Deine MitarbeiterInnen und Angestellten verfügbar zu bleiben.

Weitere Tipps zum Führen Deines Teams findest Du [hier](#).

Freizeit

Wenn Du derzeit viel Freizeit hast und Du Dich deswegen langweilst, findest Du im Folgenden einige Ideen, wie Du Deine Zeit gestalten kannst (weitere Vorschläge findest Du im Anhang dieses Infoblatts):

- Bücher lesen, für die Du bisher keine Zeit hattest.
- Gedanken und Ideen aufschreiben oder an einen Freund schreiben.
- Spiele spielen; Kreuzworträtsel, Sudokus oder Puzzles lösen.
- Kreativ sein: Musik machen, Malen oder Zeichnen.
- Erlernen von neuen Fähigkeiten, z.B. durch einen Online-Kurs.

Was auch immer es ist, versuche etwas zu finden, das für Dich funktioniert. Auch wenn Du sehr beschäftigt mit der Arbeit bist, ist es wichtig, Dir eine Auszeit zu nehmen.

Wenn Du keine Symptome hast und keiner Risikogruppe angehörst, kannst Du auch darüber nachdenken, Freunde, Familie oder Nachbarn zu unterstützen. Wenn Du Lebensmittel oder andere wichtige Produkte für Personen kaufst, die sich in Selbst-Quarantäne oder Selbst-Isolation befinden, deponiere die Produkte am besten vor der Haus-/Wohnungstür. Wenn Du an Freiwilligenarbeit interessiert bist, kannst Du auch online nach Unterstützungsmöglichkeiten in Deiner Nähe suchen.

Fortsetzung auf Seite 2

Freizeit (Fortsetzung)

Bewegung

Körperliche Aktivität ist nicht nur wichtig für Dein körperliches, sondern auch für Dein seelisches Wohlbefinden. Das Einbeziehen von körperlicher Aktivität in Deinen Alltag erfordert möglicherweise neue Ansätze, aber es gibt immer noch viele Möglichkeiten, die problemlos in Deinen Alltag integriert werden können. Zum Beispiel:

- Putzen.
- Tanzen.
- Treppen rauf und runter gehen.
- Weniger sitzen - Wenn Du feststellst, dass Du eine Stunde lang gesessen hast, kann es hilfreich sein, einfach aufzustehen oder die Position zu ändern.
- Es gibt zahlreiche Online-Videos, die zeigen, wie Du zu Hause Sport treiben kannst. Der [ASVZ](#), so wie der [NHS](#), haben z.B. einige Lektionen online gestellt.
- Wenn die aktuellen Vorschriften es Dir erlauben, alleine oder mit Mitgliedern Deines Haushalts nach draussen zu gehen, kannst Du die Gelegenheit nutzen, neue Spazierstrecken, Radtouren und Joggingwege in der Nähe Deines Zuhauses zu erkunden. Mit einer achtsamen Einstellung kannst Du Deine Zeit draussen noch mehr als sonst geniessen.
- Darüber hinaus hat die WHO [einige Empfehlungen und Strategien](#) (auch für bestimmte Altersgruppen) zusammengestellt.

Bei der Planung von Aktivitäten muss sichergestellt werden, dass diese den lokalen Beschränkungen entsprechen.

Soziale Kontakte

Wenn Du mit anderen Menschen zusammenwohnst, ist es gut sich gegenseitig zu unterstützen. Du kannst auch technische Möglichkeiten nutzen, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Du kannst die Gelegenheit nutzen, um Freunde und Familie zu kontaktieren, mit denen Du immer mal wieder sprechen wolltest. Du könntest auch virtuelle Meetings mit Deinen ArbeitskollegInnen organisieren, um zusammenzuarbeiten oder sich einfach nur zu unterhalten.

Kinder

Dadurch dass Schulen geschlossen sind, müssen momentan viele Eltern Arbeit und Kinderbetreuung zu Hause unter einen Hut bringen. Die Parenting for Lifelong Health Initiative hat, zusammen mit der WHO, UNICEF und anderen Partnern eine Liste mit Tipps zusammengestellt, die [hier](#) zu finden sind.

Umgang mit Informationen

Wenn Du feststellst, dass Du aufgrund der Nachrichtenflut unter mehr Stress leidest, kannst Du Dich bewusst entscheiden, diese nur ein bis zweimal am Tag anzuschauen.

Diese Situation betrifft uns alle und es ist ganz natürlich, in dieser Zeit Ängste zu haben. Angst soll uns helfen und uns schützen, aber manchmal kann sie zu einem Verhalten führen, das

für uns oder andere von Nachteil ist. Fakten können helfen, Ängste zu vermindern:

- Es ist vorteilhaft, über das Weiterleiten von Informationen kurz nachzudenken. Kommt es wirklich aus einer vertrauenswürdigen Quelle?
- Vom kritischen Umgang mit Falschinformationen profitieren die Personen um Dich herum. Häufige Missverständnisse werden [hier](#) diskutiert. Insbesondere wird die Verwendung von Masken [hier](#) behandelt.
- Es ist wichtig über genügend Vorräte zu verfügen, aber hamstern ist nicht erforderlich.

Fühlst Du Dich krank?

Solltest Du Symptome entwickeln, stellt das BAG folgende Informationen zur Verfügung:

- Coronavirus-Check: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>
- Infoline Coronavirus: +41 58 463 00 00 - Bitte beachte, dass es Aufgrund der grossen Nachfrage zu längeren Wartezeiten kommen kann.
- Ruf am besten immer erst dort an, bevor Du zum Arzt oder in die Notaufnahme gehst.

Informationen und Ressourcen

- UZH: <https://www.uzh.ch/cmsssl/de/about/coronavirus.html>
- ETH: <https://ethz.ch/services/de/news-und-veranstaltungen/coronavirus.html>
- WHO: [who.int/covid-19](https://www.who.int/covid-19)
- UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
- Mind (Organisation für psychische Gesundheit in England und Wales): <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- DGPPN: <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>
- FOPH: <https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.

Aktivitäten zu Hause

Kreativ/Handwerken

Idee	Beispiele
Nähen, Stricken, Sticken, Häkeln	
Basteln	Origami
Zeichnen	
Malen	Malen nach Zahlen, Lettering
Instrument spielen	Apps/Videos für Anfänger
Singen	
Kochen / Backen	
Fotografieren	
Kreatives Schreiben	Tagebuch, Kurzgeschichte/ Blog verfassen
Kalligraphie	
Filzen	
Knüpfen	Makramee
DIY-Projekte	Up-und Recycling, Herbarium
Gemüse anpflanzen	
Wohnung dekorieren	Bilder, Möbel
Speckstein	
(Zauber-)Tricks lernen	
Musik- / Videoediting	
Collage basteln	
(Foto-)Album erstellen	

Konzentration

Idee	Beispiele
Meditation	
Schach	
Lesen	Romane, Naturbücher, Astronomie, Reisejournale, Fachzeitschriften, Comics, Manga
Puzzle	
Meditatives Malen	Mandalas
Denksportaufgaben	Online-Rätsel, Kreuzworträtsel, Sudoku

Bewegung

Idee	Beispiele
Yoga, Pilates	
Joggen	
Tanzen	
Fitness	Seilspringen, Hanteln, Körperkrafttraining
Geschicklichkeitsspiele	Kendama, Jo-Jo, Jonglieren

Kommunikation/Soziales

Idee	Beispiele
Online zum Essen verabreden	
(Video-)Telefonieren	
Briefe/Postkarten schreiben & verschicken	
Nachbarschaftshilfe anbieten	Quartiervereine kontaktieren

Haushalt / Büroarbeiten

Idee	Beispiele
Reparaturen tätigen	
Alte Fotos sortieren	
Bilder/Fotos aufhängen	
PC-Desktop ordnen	Festplatte sortieren, Backups machen, doppelte Dateien aussortieren
Administratives systematisch ordnen	
Ausgaben/Vorsorgepläne erstellen	
Wohnung aufräumen	Einzelne Zimmer/Schränke
Kleiderschrank ausmisten	
Putzen	Fensterputzen, Backofen/ Kühlschranks reinigen
Kleidung bügeln	
Messer schärfen	

Sonstiges

Idee	Beispiele
Neue Sprache erlernen	Apps/Online-Kurse
Ausgewählte Filme/Serien schauen	Dokumentationen, Klassiker
Musik hören	Neues Genre hören, bewusst Musik hören
Online Museumstour	
Podcast/Radio hören	
Online-Buchclub	
Familienstammbaum erstellen	
Wikipedia Einträge erstellen	
Sinnvolle Spenden und Petitionen unterstützen	
«Support your locals» Bestellungen	
Streaming Angebote nutzen	Konzerte, Opern, Theater
Online-Kurse belegen	