



## Maßnahmen für mentale Stärkung und Psychohygiene, insbesondere bei Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen

### Guter Schlaf

Insbesondere wenn Sie längere Zeit vom Dienst freigestellt sind oder sich in Quarantäne befinden, fehlt die Arbeitszeit für die Strukturierung des Tages. Achten Sie daher, auch in dienstfreien Zeiten, auf einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus, d.h. stehen Sie wenn möglich weiterhin morgens zu Ihrer gewohnten Zeit auf und bleiben Sie nicht länger als sonst abends wach. Das regelmäßige Aufstehen zur gleichen Zeit ist insbesondere wichtig, wenn Sie wenig bzw. schlecht geschlafen haben. Schlafen Sie dann nicht länger, denn dadurch erhöht sich das Risiko, den Schlafrhythmus noch stärker aus dem Gleichgewicht zu bringen. Weitere Tipps zum Thema Guter Schlaf erhalten Sie auf Anfrage bei uns, im Fachbereich Gesundheit und Beratung.

### Äußerliches

Seien Sie im Umgang mit sich und anderen achtsam. Halten Sie sich an Ihre normale Körperhygiene und bleiben Sie nicht länger als einen Tag in legerer Kleidung.

### Bewegung

Bleiben Sie aktiv und treiben sie Sport, entweder draußen in der Natur oder absolvieren Sie Übungen zuhause. Sie finden allerhand Übungen in Apps, bei YouTube oder Sportseiten im Internet. Gehen Sie mindestens einmal am Tag raus und/oder spazieren.

### Kontakte und Austausch

Bleiben Sie mit Menschen, die Ihnen wichtig sind, im Kontakt, gehen Sie ins Gespräch und entwickeln Sie im virtuellen oder auch persönlichen Umgang miteinander neue Routinen. Halten Sie auch im Homeoffice mehrmals die Woche Kontakt zu ihrem Team.

### Tagesstruktur

Planen Sie Ihren Tag wie auch zu normalen Zeiten. Bauen Sie Routinen und Rituale ein und haben Sie möglichst viel Gleichbleibendes und Wiederholungen. Dies ist die beste Voraussetzung, um auch nach der Isolation wieder zügig in den Alltag zurück zu finden.

Selbstverständlich haben wir Menschen die Organisation unseres Alltages in normalen Zeiten gut im Griff. In Krisen kann es allerdings sein, dass vieles, was wir sonst gut beherrschen, plötzlich nicht mehr abrufbar ist. Das Beispiel für den Tagesplan auf der folgenden Seite ist daher nur für den Zweck gedacht, wenn Sie mental und emotional in eine Krise rutschen. Diese Vorlage ist als Anregung zu verstehen und soll Ideen liefern. Übernehmen Sie nur das, was sich für Sie gut und stimmig anfühlt. Überlegen Sie, was wirklich für Sie gut ist.



Zeit	Aktivität/Aufgabe	Beispielhafte Inhalte
Bis 9:00	Start in den Tag	Duschen und Frühstück
9:00 – 10:00	Nach Draußen	Spaziergang, Fahrrad fahren, Joggen, Haustiere ausführen, (mit Kindern) spielen, etc
10:00 - 11:30	(Ungeliebte) Dinge erledigen oder Home-Schooling	Dinge reparieren/pflegen, Putzen/Sauber/Ordnung machen, Haushalt, Schubladen/Schränke ausmisten, Steuererklärung machen, Renovieren, Post durchsehen, Bankgeschäfte erledigen, Verwaltungsarbeit, Termine ausmachen/wahrnehmen, Fotobücher erstellen
11:30 – 13:00	Mittagessen	Kochen und Mittag essen, Vor- und Nachbereitung
13:00 – 14:00	Entspannung	Mittagschlaf, Fernsehen, Faulenzen, Nichts tun
14:00 – 15:30	Aktive Erholung oder Home-Schooling	Hobby, Kreativität, Sport Entspannungsübungen (s. u.), Kreuzworträtsel, Sudoku, Lesen, Sprache/Musikinstrument lernen, Nähen, Backen, Gesellschaftsspiele, Telefonate, etc.
15:30 – 16:00	Kaffeepause	Gönnen Sie sich zwischendurch immer wieder eine Pause!
16:00 - 18:00	Nach Draußen oder Freizeit und Kontakte	Spaziergang, Einkaufen, Gartenarbeit, Haustiere ausführen, mit Kindern spielen, Telefonieren
18:00 – 19:00	Abendessen	Vor-und Zubereitung
19:00 – 20:00	Freizeit, Kontakte und Informationen	Freie Zeit, Telefonieren, Einholung von Informationen zur Pandemie-Situation auf seriösen Quellen
Bis 23:00	Zur Ruhe kommen	Ruhigere Aktivitäten (z.B. Lesen, Fernsehen, Gesellschaftsspiele, Badewanne), Rückschau auf den Tag, Regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehen