



Gesund bleiben im Homeoffice

Für die meisten von uns sind häusliche Isolation und Quarantäne Ausnahmesituationen, die wir noch nicht erlebt haben. Auch wenn es zuerst nicht so scheint, ist das viele zu Hause sein eine grosse Herausforderung für unseren Körper, unsere Psyche und unsere sozialen Beziehungen.

Damit Sie diese Herausforderung möglichst gut meistern, haben wir einige Tipps zusammengestellt. Sollten Sie merken, dass Sie oder jemand in Ihrem Umfeld Unterstützung brauchen, kontaktieren Sie die unter Punkt 8 aufgeführten Anlaufstellen.

1. Tagesstruktur

Auch wenn die äussere Tagesstruktur wegfällt: Halten Sie sich an klare Lern-, Arbeits-, Schlaf-, Essens-, und Pausenzeiten.



2. Arbeitsplatz

Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, den Sie möglichst nur zum Lernen und Arbeiten brauchen. Verlassen Sie diesen wenn möglich nach ihrem Lern- bzw. Arbeitstag, auch wenn Sie den Computer danach für Freizeitaktivitäten verwenden wollen.

3. «Self Care» für den Körper

Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft (unter Einhaltung der aktuell geltenden Bestimmungen) oder zu Hause. Zahlreiche Fitness-, Yoga-, Tanz-, oder sonstige Bewegungsanleitungen finden Sie im Internet.



4. «Self Care» für den Geist



Machen Sie Meditations- und Entspannungsübungen (Anleitungen dazu finden Sie im Internet). Beschäftigen Sie sich (z. B. das Zimmer umstellen, eine grosse Zeichnung machen, stricken, ein Lied schreiben, den Balkon bepflanzen, lesen, Musik machen etc.). Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun (z. B. ein Bad nehmen, Musikhören, das Haustier streicheln, etc.).

5. Pausen

Machen Sie beim Lernen und Arbeiten bewusst und regelmässig Pausen. Nutzen Sie diese kreativ.

6. In Kontakt bleiben

Blieben Sie mit KollegInnen und FreundInnen in Kontakt, z. B. über Videochat.

Tipp: gewisse Gesellschaftsspiele lassen sich auch gut per Videochat spielen. Sprechen Sie aber auch über Ängste und Sorgen.



7. Medien- und Newskonsum

Im Moment gibt es täglich eine Flut an negativen und besorgniserregenden Neuigkeiten. Informieren Sie sich, schränken Sie Ihren Newskonsum aber bewusst ein, beispielsweise auf zwei Mal am Tag.

8. Hilfe annehmen



Es ist bekannt, dass die jetzige Situation zu einer Zunahme von psychischen Problemen und häuslicher Gewalt führen kann. Sie sind damit nicht alleine! Wenn Sie selbst Hilfe brauchen oder sich um jemanden Sorgen machen, melden Sie sich bei Pro Juventute (< 18 Jahre) oder bei der Dargebotenen Hand (> 18 Jahre). Beide Stellen bieten Unterstützung per Telefon und Chat an.

- Pro Juventute: Tel. 147 oder www.147.ch
- Die Dargebotene Hand: Tel. 143 oder www.143.ch