

## Gesundbleiben während “social distancing”

Übersetzung/Übertragung/Adaption auf Grundlage von <https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>  
Royal College auf Occupational Therapy (UK)

Der Alltag mit seinen Betätigungen und Betätigungsmöglichkeiten erfährt gerade eine drastische Veränderung. Es kann herausfordernd sein, wenn man nicht seinen üblichen Alltag leben und seine normalen Aktivitäten tun kann. Nach einer Weile wird das oft sehr belastend.

Wir wissen, dass es in solch einer Zeit sehr wichtig ist, genauso auf seine geistige und emotionale Gesundheit zu achten wie auch auf seine körperliche Gesundheit.

Wir haben einige Tipps, um alle dabei in den nächsten Wochen zu unterstützen. Nicht nur für Klienten.

- Schaffe eine tägliche Routine; Routinen geben Struktur und Bedeutung. Sei Dir dabei bewusst, dass die Veränderung von Routinen und Gewohnheiten Energie kostet. Das gilt genauso für das Ablegen von Gewohnheiten (Husten-Etikette, Nicht-die-Hand geben; nicht täglich frische Brötchen holen) wie das Etablieren neuer Gewohnheiten.
- Verteile die Aktivitäten so über die Woche, dass eine gute Mischung entsteht von Aktivitäten, die gemacht werden müssen, Ruhe und Unterhaltung. Ein Wochenplan kann helfen.
- Überlege, welche regelmäßigen Aktivitäten Dir am wichtigsten sind. Warum bzw. was daran ist wichtig? Kannst Du sie anpassen und zu Hause durchführen? Zum Beispiel statt zum Sport zu gehen ein Online-Programm machen? Statt sich im Café treffen, von den heimischen Kaffeetischen aus skypen?
- Setze Dir täglich Ziele, um Bedeutung und Erfolgserlebnisse zu erleben. Das kann eine Liste mit Aufgaben sein von Dingen, um die Du sonst nie schaffst Dich zu kümmern. Oder was ganz Neues ... .
- Finde heraus, was die Dinge sind, die bei Dir für schlechte Stimmung sorgen und überlege, wie Du sie reduzieren oder kontrollieren kannst.
- Sprich mit Familie, Freunden und Nachbarn darüber wie es Dir (und Ihnen) geht und was hilfreich ist.
- Sorge für Dich: Iss und trink gesundheitsförderlich mit viel Obst, Gemüse und Wasser, um Dein Immunsystem zu Stärken und Energie zu erhalten. Sorge für frische Luft!
- Vermeide es zu lange ruhig zu sein. Regelmäßige Bewegung erhält Fitness und Kraft. Wenn Du zu Hause arbeitest, mache Pausen und iss nicht am Schreibtisch.
- Pflege einen guten Schlafrythmus. Wenn das schlafen abends schwer fällt, vermeide Tee und Kaffee nachmittags/Abends und späte oder lange Mittagsschläfchen, nimm ein Bad, Sorge für dunkle Gardinen, genieße leichte/leise Musik oder mache Atemübungen.
- Halte Kontakt. Sorge dafür, dass Du täglich (gerne mehrfach) per Telefon, Social Media oder über den Gartenzaun hinweg mit Menschen sprichst. Über Dinge, die Dir gut tun.