Merkblatt COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation gut überstehen!

Die Anweisung des Bundes lautet: Bleiben Sie zu Hause – Sie reduzieren damit die Gefahr einer Ansteckung und leisten damit einen zentralen Beitrag für die Gesellschaft!

Diese Anweisung zu befolgen ist aber für jeden von uns neu und stellt uns vor Herausforderungen. Wie kann man Bankgeschäfte tätigen? Wer kauft ein? Wann sehe ich meine Familie wieder? Wann werde ich mich das nächste Mal mit Bekannten treffen?

Wir wollen Sie unterstützen und werden auch weiterhin für sie den Einkauf übernehmen. Darüber hinaus gibt es auch Freiwilligen-Dienste der Gemeinden, die diesen Service anbieten:

Männedorf: Ursula Feiner	044 921 66 37	ursula.feiner@maennedorf.ch
Meilen: Nachbarschaftshilfe Meilen	079 151 87 72	info@quartiernetz.org
Uetikon am See: Nadine Hafner	044 922 72 43	nadine.hafner@uetikonamsee.ch
Herrliberg:	044 915 91 72	soziales@herrliberg.ch

Gerne möchten wir Ihnen mit Tipps und Tricks dabei helfen, dass Sie in dieser belastenden Situation noch besser damit umgehen können und Sie gut für Ihr Wohlbefinden sorgen. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen sowie mentale Strategien, die es ermöglichen diese Ausnahmesituationen zu meistern.

Sorgen Sie für eine Tagesstruktur!
Aktivitäten und Routinen geben dem Tag Struktur. Regelmässige Mahlzeiten und regelmässige Aktivitäten helfen dabei, sich in der neuen Situation zu strukturieren. Sie können auch „Projekte“ starten, die Sie bisher aufgeschoben haben (z. B. Fotoalbum gestalten, Lesen, Puzzeln, Stricken).

Dosieren Sie Ihren Nachrichtenkonsum!
Wenn Sie sehr viel Zeit damit verbringen die aktuellen Nachrichten in den Medien zu verfolgen, kann dies negative Auswirkungen auf das psychische Befinden haben. Um Ruhe zu bewahren, empfiehlt es sich daher, Informationen nur gezielt (z. B. zu festen Zeiten) und aus verlässlichen Quellen zu konsumieren.

Auf ausreichende Bewegung achten!
Bewegung hat einen grossen, positiven Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden. Bewegung ist auch auf engem Raum und mit Einschränkungen möglich. Fragen Sie uns!

Umgang mit Grübeln!
Grübeln ist eine von vielen Reaktionen im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch ungünstig, da es zusätzlichen Stress verursacht. Machen Sie etwas ganz anderes, was Ihnen gut tut und Sie ablenkt. Manche Menschen backen, kochen, lesen oder schreiben gerne. Anderen helfen Kreuzworträtsel, Sudoku, TV oder ein Austausch mit anderen Menschen über das Telefon oder die sozialen Medien.

Soziale Kontakte telefonisch aufrechterhalten!
Verbundenheit mit der Familie und dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie das Telefon oder die sozialen Medien, wenn möglich.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!