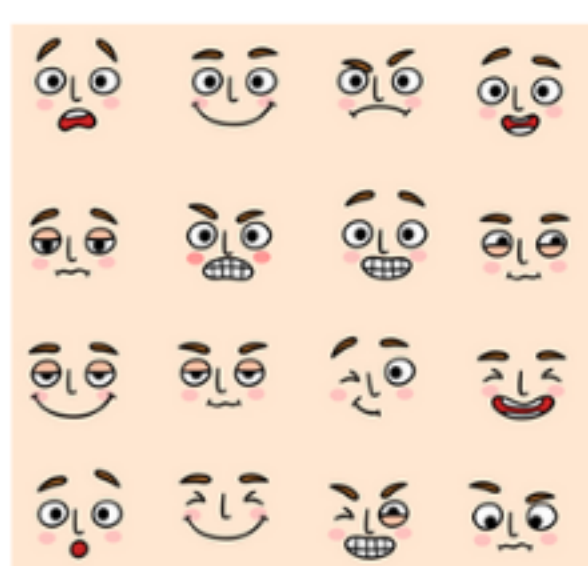




VADEMEKUM FÜR FAMILIEN

EINIGE RATSCHLÄGE FÜR DIE ISOLATION
WÄHREND DES
COVID-19-NOTFALLS

EMOTIONEN

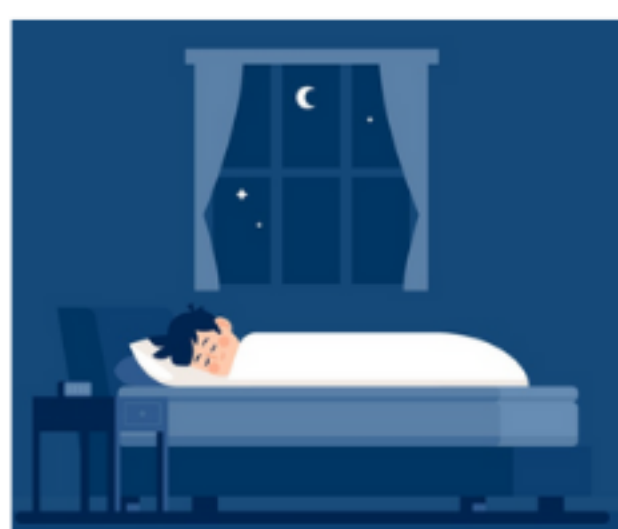


Während der Isolation ist es normal sich traurig, wütend, gestresst und verwirrt zu fühlen. Vermeiden Sie exzessiven Alkohol- oder Rauchkonsum und setzen Sie positive Strategien ein, die Sie in Vergangenheit zur Bewältigung schwieriger Zeiten eingesetzt haben.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, bitten Sie um Hilfe. Es gibt viele gute Dienste, für Beratung oder psychologische Unterstützung, die auch aus der Distanz tätig sind.

MÜDIGKEIT

Versuchen Sie, genügend Schlaf zu bekommen (ca. 6 - 8 h für Erwachsene, mehr Stunden für Kinder und Jugendliche). Es ist ratsam, die üblichen Stunden, die Sie vor der Isolation hatten, beizubehalten. Wenn Sie Ihren Rhythmus ändern, werden Sie müde, reizbar und unaufmerksam. Körperliche Aktivität hilft, den Körper und den Geist zu ertüchtigen und besser zu schlafen. Am besten vermeidet man Smartphones und Tabletten eine Stunde vor dem Schlafengehen, da ein heller Bildschirm am Abend die Melatoninproduktion behindert und den Schlaf-Wach-Rhythmus verändert.



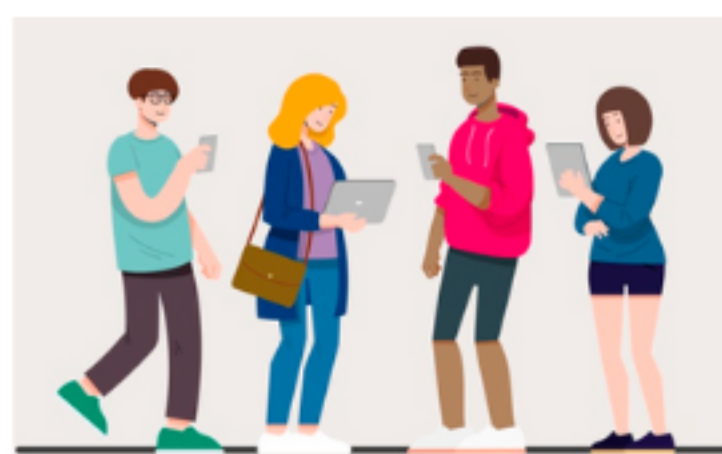
ERNÄHRUNG

Zu diesem Zeitpunkt könnten Sie einen "emotionalen Hunger" verspüren, der durch Angst, Langeweile und Frustration hervorgerufen wird. Versuchen Sie, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wenn möglich, Mittag- und Abendessen zu den üblichen Zeiten servieren und dabei auf das Verzehren von Snacks achten (besser nicht vor dem Fernseher essen, da sich die Achtsamkeit für das was man isst, verringert).



EINSATZ VON TECHNOLOGIE

Aufgrund der Isolation neigt man dazu, PCs, Smartphones und Tablets länger als gewohnt zu benutzen. Tatsächlich nutzen wir diese Instrumente, sowohl für die Arbeit, als auch für persönliche Beziehungen, es ist daher besser, den Gebrauch der Geräte einzuschränken und Momente (vor allem abends) zu finden, in denen wir den Stecker rausziehen.





EINIGE RATSCHLÄGE FÜR DIE ISOLATION WÄHREND DES COVID-19-NOTFALLS



KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN

Bei körperlicher Aktivität werden Endorphine im Körper freigesetzt, die anxiolytisch, schmerzlindernd und ermüdungshemmend wirken. Auf Youtube gibt es viele Videos zu Dehnungen, Tanzübungen, Zumba, Yoga und vielem mehr. Für Jugendliche wäre es ratsam, mindestens 1 Stunde mäßige bis intensive sportliche Aktivität auszuüben.

TÄGLICHE ROUTINE

Versuchen Sie immer zur selben Uhrzeit aufzustehen und ziehen Sie sich an. Beziehen Sie junge Menschen in kleine häusliche Aufgaben ein. Es kann sinnvoll sein, angenehme Aktivitäten mit einigen weniger angenehmen abzuwechseln.

Wenn möglich unterscheiden Sie zwischen Aktivitäten am Morgen und am Nachmittag oder widmen Sie sich jeden Tag einer anderen Aktivität (z.B. Sonntag Kuchen backen, Montagabend Brettspiele spielen usw.). Auch eine Tagesordnung, die für jeden zugänglich ist, kann nützlich sein.



LUFT UND SONNE

Häufiges Lüften des Hauses ist sehr gesund, da Sauerstoff für die Leistung von Herz und Gehirn notwendig ist. Wenn es möglich ist, halten Sie sich in der Sonne auf: Ein Aufenthalt von 20 Minuten in der Sonne ermöglicht die Bildung von Vitamin D, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Interagieren Sie mit Freunden und Familie aus der Ferne per SMS, Anruf oder Videoanruf. Es gibt viele nützliche Programme wie Skype, WhatsApp, Hangout, Zoom.

Der Kontakt mit der Außenwelt hilft, die emotionale Last dieser Isolation zu erleichtern.





EINIGE RATSCHLÄGE FÜR DIE ISOLATION WÄHREND DES COVID-19-NOTFALLS



KONFLIKT- SITUATIONEN

Sollte es zu einem Konflikt kommen, versuchen Sie den zu unterbrechen. Unter diesen Umständen kann es hilfreich sein, den Raum aufzuteilen und sich nicht zu zwingen, alles zu teilen, wie z.B. die Mahlzeiten. Wenn die Situation unhaltbar wird, bitten Sie um Hilfe.

NACHRICHTEN

Es ist wichtig, sich auf dem Laufenden zu halten, aber es ist besser, sich vor beunruhigenden Berichten in Grenzen zu halten. Die zuverlässigsten Nachrichtenkanäle sind die Webseiten der Weltgesundheitsorganisation, des Ministeriums für Gesundheit und der Zivilschutz der Provinz Bozen. Die tägliche Medienkonferenz wird für hörgeschädigte Bürgerinnen und Bürger in Gebärdensprache (Deutsch und Italienisch) übersetzt. Für die Schwerhörigen und CI-Träger wird ein deutsches und italienisches Schriftprotokoll erstellt.



KINDER



Kinder können auf unterschiedliche Weise auf Stress reagieren (Wut, Aufregung, erhöhte Forderung um Aufmerksamkeit). Bieten Sie ihnen Aufmerksamkeit und Unterstützung und denken Sie daran, sie zu beruhigen, ihnen zuzuhören und freundlich mit ihnen zu sprechen. Es ist auch wichtig, mit ihnen eine Routine für ihre Zeit zu Hause zu schaffen und den Kontakt zu Freunden und Familie außerhalb des Hauses aufrechtzuerhalten. Versuchen Sie, ihnen in einfachen Worten zu erklären, was vor sich geht, ohne sie mit beunruhigenden Informationen zu bombardieren und sie mit zu vielen Nachrichten zu konfrontieren.

Nützliche Adressen

- **Ministerium für Gesundheit:**
<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>
- **WHO:** <http://www.euro.who.int/de/home>
- **Updates von der Provinz Bozen:**
<http://www.provinz.bz.it/news>



whg@ehk.it +39 347 943 6102

family@ehk.it +39 346 944 4761