

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

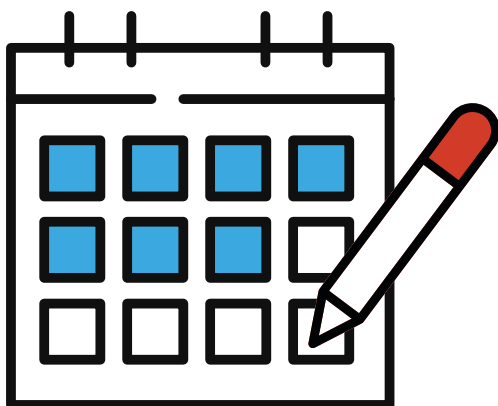
@HOME

RESILIENZ

Ursprünglich bezieht sich das Wort „Resilienz“ auf die Fähigkeit eines Materials, Stößen zu widerstehen. Wenn wir über Menschen sprechen, dann ist es die Fähigkeit, sich angesichts der Schwierigkeiten im Leben positiv zu entwickeln, die Kunst, stürmische Zeiten zu überstehen. Wir alle haben irgendwann in unserem Leben Widerstandskraft bewiesen: wenn es uns gelungen ist, einen Misserfolg, einen Verlust oder ein Trauma in etwas Positives zu verwandeln.

Die Ereignisse, die wir durchleben, können uns in vielerlei Hinsicht aufrütteln: Viele von uns haben erlebt, wie ihr Lebensstil über Nacht auf den Kopf gestellt wurde, wir machen uns vielleicht Sorgen um unsere Gesundheit und/oder die unserer Lieben, wir fühlen uns manchmal hilflos, wenn wir die traurigen Nachrichten sehen, die wir im Fernsehen oder über andere Medien mitbekommen.

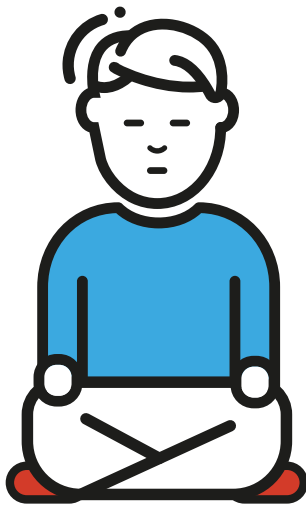
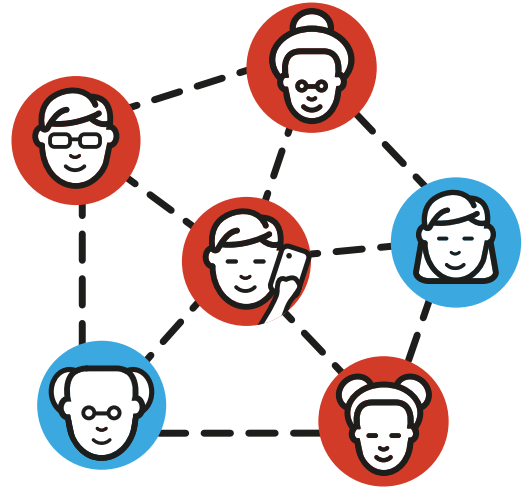
Unsere Belastbarkeit wird auf die Probe gestellt, doch dürfen wir sie nicht überfordern. Und das geht über kleine, einfache Dinge. Das Erste ist, dass wir uns nicht zu sehr einschränken lassen, sondern unser tägliches Leben so gut wie möglich gestalten.



Wir können die Folgen der Ausgangsbeschränkung abmildern, indem wir uns aktiv dafür entscheiden, den Lebensrhythmus in unserem Zuhause zu organisieren. Feste Essenszeiten sind gute Orientierungspunkte, die den Tag strukturieren, auch die regelmäßigen Arbeits- und Erholungszeiten sollten möglichst festgelegt werden. Wir sollten auch darüber nachdenken, Zeiten einzuräumen, in denen jederein wenig allein sein kann, auch wenn dies bedeutet, dass wir uns abwechseln müssen, wenn wir ein Kind oder eine Person zu Hause haben, die ständig beaufsichtigt werden muss. Wir könnten den Wochenplan vom Wochenendplan unterscheiden, der „cooler“ ausfallen könnte.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Wir könnten auch mit der Familie einen Essensplan für die Woche festlegen, einen Aufgabenplan erstellen, der jeden entsprechend seinen Kapazitäten einbindet, Telefontermine mit unseren „Verwandten“ vorsehen, die nicht bei uns wohnen ... Diese Strukturierung ist unerlässlich, um uns als lebensgestaltende Akteure wahrzunehmen, während wir einige Freiheiten zum Wohle aller aufgeben müssen. Indem wir zwischen Alternativen wählen, wie wir unter den Ausgangsbeschränkungen leben wollen, gewinnen wir eine gewisse Kontrolle über unser Leben zurück.



Man muss auch Nachsicht mit sich selbst haben: Niemand war auf diese Krise vorbereitet, und es wird wahrscheinlich einige Zeit dauern, den richtigen Rhythmus zu finden, den, der zu uns und unserem Zuhause passt. Werden gesteckte Ziele nicht erreicht, ist dies nicht tragisch. Vielleicht sollten wir dann etwas weniger ehrgeizig sein, die Organisation ein wenig überdenken ... Wichtig ist, dass wir selbstbestimmt unser Leben gestalten und uns dabei vor Augen halten, dass wir uns und unsere Kinder so gut wie möglich auf eine „Rückkehr zur Normalität“ vorbereiten.

Beitrag: Arcus asbl

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG