

Corona-Virus: Wie überstehen Sie die Zeit zuhause gut?

Psychologische Hilfe in schwierigen Zeiten

Psychologie bietet Hilfe für Menschen.

Hilfe für die Seele.

Auch wenn man sich schlecht fühlt.

Das Corona-Virus kann Menschen
sehr krank machen.

Darum bleiben jetzt alle zuhause.

Das nennt man häusliche Isolation.

Das ist eine Ausnahme-Situation.

Viele Menschen brauchen dabei Hilfe.

Auch Hilfe für ihre Seele.

Damit Sie zuhause klarkommen.

Psychologinnen haben Tipps aufgeschrieben.

Allgemeine Tipps



Halten Sie sich im Alltag an Ihren eigenen Plan.

- Es gibt eine Zeit zum Aufstehen.
- Es gibt eine Essens-Zeit.
- Es gibt eine Arbeits-Zeit und eine Lern-Zeit.
- Es gibt eine Spiel-Zeit.
- Es gibt eine Schlafens-Zeit.
- Ihr eigener Plan gibt ihnen Sicherheit.



Schauen Sie nur sichere Nachrichten im Fernsehen!

- Hören Sie nur sichere Nachrichten im Radio.
- Machen Sie Pausen ohne Nachrichten.
- Zu viele Nachrichten machen Angst.
- Es gibt im Internet viele falsche Nachrichten.



Erinnern Sie sich an gute Zeiten!

- Viele Dinge im Leben machen Spaß.
- Sie haben schon viele Probleme gelöst.
- Auch diese schwere Zeit geht vorbei.



Bewegen Sie sich zuhause!

- Bewegung tut uns gut.
- Es gibt Übungen für Zuhause.
- Sie finden auch Übungen im Internet.



Halten Sie Kontakt

- Rufen Sie Freunde an.
- Rufen Sie Ihre Familie an.
- Fragen Sie:
 - Wie geht es dir?
 - Was hast du heute erlebt?
- Machen Sie sich ein Treffen für die Zeit nach der Krise aus.

Tipps gegen Angst



- Denken Sie an gute Dinge.
- Denken Sie an schöne Erinnerungen.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie.
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden.
- Machen Sie entspannende Dinge.
- Sie können malen.
- Sie können singen.
- Sie können spielen.
- Sie können tanzen.
- Sie können Musik hören.

Denken Sie daran.

Diese schwere Zeit geht vorbei.

Sie haben schon viel im Leben geschafft.

Sie schaffen auch das.

Tipps gegen Langeweile



- Nehmen Sie sich jeden Tag etwas vor.
- Sie können kleine Arbeiten machen.
- Planen Sie etwas Schönes für jeden Tag.
- Sie haben jetzt Zeit
für besondere Arbeiten.
- Planen Sie ein schönes Erlebnis
für die Zeit danach.

Tipps für Familien



- **Machen Sie gemeinsam einen Plan für jeden Tag.**

Machen Sie gemeinsam Sachen.
Sie können gemeinsam spielen.
Sie können gemeinsam singen.
Sie können gemeinsam tanzen.
Sie können miteinander reden.
Sie können gemeinsam lachen.

- **Machen Sie gemeinsam Regeln aus.**

Halten Sie sich an die Regeln.
Machen Sie Regeln fürs Fernsehen.
Zu viel Fernsehen ist schlecht für Kinder.
Machen Sie Regeln fürs Internet.
Zu viel Internet ist schlecht für Kinder.
Machen Sie Regeln fürs Handy.
Zu viel Handy ist schlecht für Kinder.

- **Kinder haben Fragen.**

Erklären Sie Ihrem Kind die Fragen.
Kinder wollen manchmal allein sein.
Geben Sie Ihrem Kind Zeit für sich selbst.
Kinder brauchen Eltern-Liebe.
Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben.

Tipps für Familien



■ **Kinder brauchen Sicherheit.**

Erklären Sie Ihrem Kind:
Diese schwere Zeit geht vorbei.
Zuhause sind wir in Sicherheit.
Wir schaffen das gemeinsam.

■ **Kinder brauchen Bewegung.**

Machen Sie gemeinsam Bewegung zuhause.

■ **Kinder brauchen Lob.**

Loben Sie Ihr Kind oft.
Seien Sie nachsichtig mit Ihrem Kind.

Tipps gegen Streit



- Jeder Mensch braucht Zeit für sich.
- Jeder Mensch braucht Platz für sich.
- Sprechen Sie über Ihren Ärger.
- Sprechen Sie über Ihre Wut.
- Sprechen Sie über Probleme.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie.
- Sprechen Sie jeden Tag über Wünsche.

Es ist für alle Familien schwierig.
Seien Sie nachsichtig mit anderen.
Holen Sie sich Hilfe.
Wenn es notwendig ist.

Hilfe bei Gewalt



■ **Gewalt hat viele Formen.**

Zum Beispiel:

Schlagen, anschreien, beschimpfen.

Erkennen Sie Gewalt.

Auch bei sich selbst.

Seien Sie ehrlich,

wenn Sie überfordert sind.

Reden Sie darüber.

Suchen Sie Abstand für sich.

Holen Sie sich Hilfe.

■ **Es gibt eine Telefon-Nummer für Hilfe.**

Sie können die Psychologen und Psychologinnen anrufen.

Telefon-Nummer vom BÖP: **01 504 80 00**

BÖP ist der Berufs-Verband der Psychologen
und Psychologinnen in Österreich.

Sie finden die Psychologen und Psychologinnen
im Internet: **www.psychnet.at**

■ **Rufen Sie bei großer Gewalt die Polizei.**

Telefon-Nummer der Polizei: 133

Das BÖP-Informationsblatt wurde vom Frauenberatungs-Zentrum FEM Süd in eine Version Leichter Lesen übertragen und vom Selbstvertretungs-Zentrum für Menschen mit Lernschwierigkeiten Wien geprüft.

Wir bedanken uns für die großartige Hilfe!