

## Sich um sich kümmern



- Gewissenhaft die **Präventionsmassnahmen** gegen die Verbreitung des COVID-19 anwenden
- **Vorsichtsmassnahmen nehmen** und nur im Falle von Bedürfnis ausgehen (Bsp: Arztbesuch)
- Verschiedene **solidarische Aktionen** nutzen um sich zu bewahren, in aller **Wachsamkeit**

## Mit der Langeweile umgehen



- Jeden Tag  **feste und geplante Aufgaben** erledigen
- Das erledigen wofür Sie nie Zeit haben oder was Sie sich schon immer **gewünscht haben zu unternehmen**
  - Spass haben und sich selbst unterhalten, durch **körperliche, kreative, handwerkliche Aktivitäten**, oder durch Kultur

## Sich helfen lassen



- **Fragen Sie Ihre Angehörigen oder Nachbarn** für wesentliche Dienste nach Hilfe (Bsp: Einkäufe, Lösung für Zahlungen)
- Falls Sie keine Angehörige haben, wenden Sie sich an die um Sie herum zur Verfügung gestellten **Infrastrukturen** ...diese Hilfsangebote stehen für **SIE** bereit und warten darauf genutzt zu werden

## COVID-19

Was machen und wie mit dem Dasein als gefährdete Person umgehen?

Einige Denkanstösse für die **ü65 Jahre...**



**HOTLINE Alltag und psychologische Unterstützung**  
**026 552 6000**

## Setzen Sie auf Ihre Stärken



- Sich an **früher erlebten** Krisensituationen erinnern und identifizieren was bei deren Bewältigung geholfen hatte
  - **Innere und äussere Ressourcen** auflisten, die bereits zur Verfügung stehen
- Positiv bleiben und sich daran erinnern dass **diese Situation vorübergehend ist**

## Kommunizieren Sie



- **Neuigkeiten geben** und nach welchen fragen
- **Kontakt** zu Angehörigen **beibehalten** und **seine Wünsche und Bedürfnisse mitteilen** (Bsp: schriftlich, telefonisch)
- **Beziehungen zu den Nachbarn** des Hauses/des Wohngebiets **pflügen** (Bsp: an den Fenstern zusammenkommen)

## Mit seinen Emotionen umgehen



- **Emotionen willkommen heissen** und akzeptieren, die normal und zurzeit vielfältig sind
- Sie sprachlich, schriftlich oder durch jegliche andere kreative Aktivitäten **ausdrücken**
- Kontaktieren Sie die **kostenlosen Telefonlinien** zur angebotenen psychologischen Unterstützung