



Wie mit der Krise umgehen?

Momentan sind wir in Österreich wegen des Coronavirus mit einigen tiefgreifenden Neuerungen konfrontiert. Krisen sind Ausnahmezustände. Vieles, was wir gewohnt waren, hat sich verändert. Insbesondere in diesen Zeiten ist es sehr wichtig, auf unser Wohlbefinden zu achten und unseren Alltag sinnvoll zu gestalten.

Man sollte sich weder von der Panik, noch von den Beschwichtigungsversuchen anstecken lassen. **Ruhe und einen klaren Kopf bewahren** ist ein gutes Mittel, um durch die Krisensituation zu kommen.

Gerade jetzt werden viele Falschmeldungen verbreitet. Am besten, man sucht sich eine **Informationsquelle, der man vertraut** (z.B. [news.orf.at](https://www.news.orf.at)) und verkürzt die Zeit, die man auf sozialen Netzwerken verbringt.

Wenn man merkt, dass man gedanklich nicht mehr abschalten kann und die Sorgen zu groß werden – dann sollte man **Freunde und Familie kontaktieren**. Gespräche helfen dabei, sich abzulenken und fördern den Zusammenhalt.

Am wichtigsten ist es, **tägliche Routinen beizubehalten**.

Wie komme ich jetzt zu meinen Medikamenten?

Während der Krise können Ärzte/Ärztinnen telefonisch kontaktiert werden und übermitteln das Rezept an die Apotheke. Die Medikamente können dann auch von anderen Personen abgeholt werden (mit SV-Nummer und Namen des Patienten/der Patientin).

Können Termine mit ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen und PsychologInnen noch normal stattfinden?

Am besten man ruft vorab an und klärt, ob die Termine auch telefonisch oder über Skype stattfinden können, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren.

Der FBD ist weiterhin für euch da!

**Bei privaten Schwierigkeiten, Fragestellungen oder einfach nur zum Reden sind wir erreichbar unter
0664 80 910 - 549**

Tipp

Schauf auf di
...im Frühling!



**Infos rund um
Gesundheit und
Wohlbefinden!**

Hier ein paar Tipps für die Zeit daheim:

- **Tagesplan erstellen!**

Ein Tagesplan hilft dabei, dass man seinem Leben weiterhin eine gewisse Struktur gibt: z.B. Einkauf (Lebensmitteln, Hygieneartikel und Medikamente), Kochen, Putzen usw.

- **Aktiv bleiben!**

Regelmäßige Bewegung wirkt dem Stress entgegen. Spaziergänge alleine oder mit den Liebsten helfen dabei, sich zu entspannen.

- **Kontakt halten!**

Ob Anrufe, Nachrichten oder Videotelefonie. Mit Familie und FreundInnen sollte man sich regelmäßig austauschen und nicht nur über das Virus sprechen.

- **Es mit Humor nehmen!**

Für das Wohlbefinden ist es auch wichtig, die Sorgen mal zu vergessen und einfach zu lächeln oder zu lachen.

- **Gefühle akzeptieren!**

Es ist vollkommen normal, wütend oder ängstlich zu sein oder sich traurig zu fühlen.

- **Ziele setzen!**

Um das Gefühl von Kontrolle zurückzuerlangen, sollte man sich kleine Ziele setzen. Dabei kann man etwas Neues lernen und kreativ sein (z.B. Lesen, Basteln, Handwerken, Reparieren, Stricken, ...).



Hilfreiche Telefonnummern:

- ① Allgemeine Infos zum Coronavirus
0800 555 621
- ① Bei Verdacht auf Erkrankung
1450 (lange Wartezeiten!)
- ① Psychische Hilfe
0662 43 33 51
(Krisenhotline)
- ① Hilfe bei häuslicher Gewalt
0800 222 555