

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

# @HOME

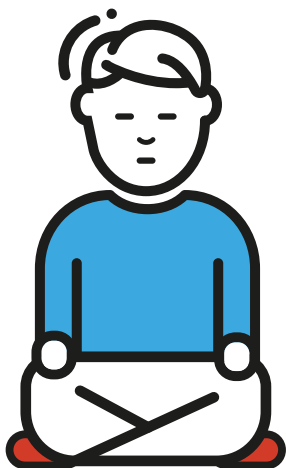
### DAS LOSLASSEN, ZWISCHEN AKZEPTANZ UND VERÄNDERUNG

Wir durchleben eine beispiellose Phase in unserem Leben, die Anlass zu großer Sorge geben kann: das Ende der gewohnten beruflichen Tätigkeit, Home-Office, sich zerschlagende Pläne, neue Anforderungen, Neuorganisation der Betreuung unserer Kinder, Verzicht auf Bewegungsfreiheit, physische Distanzen, die selbst mit unseren Angehörigen, mit denen wir nicht das Haus teilen, eingehalten werden müssen, extreme Nähe und das Gefühl, eingesperrt zu sein ... Unser Verhältnis zu Raum und Zeit wurde schlagartig erschüttert. Es ist völlig normal, sich etwas desorientiert zu fühlen.

#### ANNEHMEN

Wir haben uns diese Situation nicht ausgesucht. Weder ihre Ursache, den Virus, noch dessen Folgen, nämlich politische Entscheidungen, die unsere individuellen Freiheiten zum Wohle aller einschränken ... Es ist also nicht überraschend, dass man mitunter ein Gefühl der Ohnmacht in sich verspürt.

Wir haben jedoch noch eine letzte Freiheit, die des Loslassens. Gemeint ist nicht die passive Resignation, sondern die Bereitschaft, sich auf eine jede Situation einzustellen. Es geht darum, nicht alles kontrollieren zu wollen, sondern sich auf das zu konzentrieren, was wir ändern können. Und an erster Stelle steht unser Gemütszustand.



#### VERÄNDERUNG

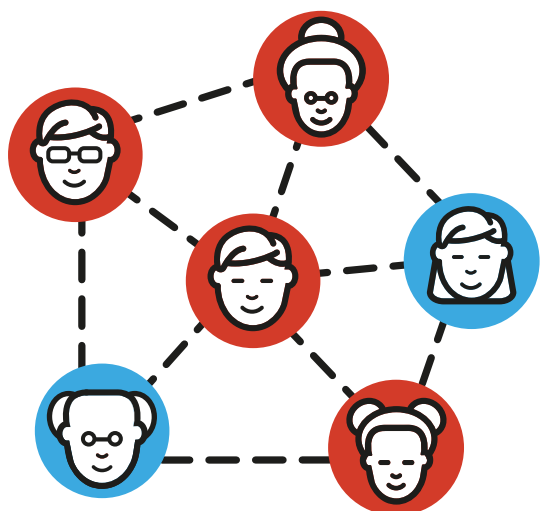
Wir müssen daher den Mut haben, unsere Ohnmacht anzuerkennen, den Mut haben, einem Kind, das uns fragt, „Ich weiß es nicht“ zu sagen, zu akzeptieren, wenn wir besorgt oder ängstlich sind – um uns selbst oder um uns nahestehende Menschen. Es ist wichtig zu erkennen, was wir fühlen, und dies genau zu identifizieren, denn von dem Punkt aus werden wir handeln können.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Wenn das, worüber ich mir Sorgen mache, das Fehlen von festen Orientierungspunkten ist, sollte ich mir einen neuen Rahmen geben. Dies könnten neue kleine Alltagsrituale sein, die wir uns angewöhnen – allein oder mit der Familie.

Wenn mir meine „Lieben“ sehr fehlen, kann ich neue Wege finden, um mit ihnen Kontakt zu halten. Gerade die neuen Technologien, die manchmal stark kritisiert werden, können in diesen Zeiten viele hilfreiche Nutzungsmöglichkeiten bieten, um diesen Kontakt zu pflegen.

Und wenn wir mit den Sorgen der Kinder konfrontiert werden, mit Fragen, die sie uns stellen, können wir sie, bevor wir sie beantworten, fragen: „Und Du, was hältst Du davon?“. Ihre Antworten können sehr aufschlussreich sein. Wir sollten unsere Sorgen nicht an sie weitergeben, aber wir können ihnen sagen, dass es normal ist, Fragen zu stellen, dass wir uns selbst auch Fragen stellen... und dass der erste, der eine Antwort hat, sie dem anderen geben wird.



Diese außergewöhnliche Situation kann eine Chance sein, die Bande zu stärken, die uns mit unseren Familien, unseren Freunden verbinden ... Verwechseln wir Enge nicht mit Isolation. Und wenn wir das Bedürfnis verspüren, sollten wir uns nicht scheuen, um Hilfe zu bitten.

**Für psychologische Unterstützung können Sie täglich die Telefon-Nummer: 8002 9090 anrufen.**

*Beitrag : Arcus asbl*

CORONAVIRUS

 [covid19.lu](https://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG