

## TAKE CARE OF YOUR SOUL

In der Krise auf seine seelische Gesundheit achten!

- halten Sie eine Tagesroutine ein – regelmäßig Essen, Schlafen, Aktivitäten, Rituale und Fixpunkte schaffen Sicherheit
- achten Sie auf genügend Schlaf  
nur in ausreichenden Ruhephasen kann man Kraft und Energie tanken
- nehmen Sie sich kleine Projekte im Haushalt oder Garten vor  
sichtbare Ergebnisse führen zu Erfolgserlebnissen
- pflegen Sie den Kontakt zu Ihren Familien und Freunden via Telefon und Email  
tauschen Sie sich mit Familie und Freunden per Telefongespräch oder Videoanruf über ihr Befinden, ihre Sorgen und Ängste aus – reden hilft!
- widmen Sie sich lustvollen und leichten Themen - jeder braucht Pause von der Krise
- distanzieren Sie sich von Falschmeldungen und Gerüchten
- bauen Sie Entspannungsübungen und Atemübungen in Ihren Alltag ein
- bauen Sie körperliche Aktivitäten in den Alltag ein – leichte Gymnastik, spazieren gehen, Kraftübungen zu Hause

### **Notfallnummern:**

Krisenhilfe OÖ – 0732 21 77

Telefonseelsorge Notruf – 142

24-Stunden-Hotline der AGES für Informationen: 0800 55 621

## Mögliche Aktivitäten:

Lesen, gegenseitig vorlesen, vorlesen lassen, Geschichten erfinden

Hörspiele, Schallplatten, CDs hören

Singen, Tanzen, Musizieren

Puzzles legen, Spiele spielen

Fotos machen, Fotos sortieren, Fotoalben ansehen

Malen, basteln, handwerken

Kuchen backen, Brot backen, neue Rezepte ausprobieren

Aufräumen, Kleiderschrank ausmisten

Rätsel raten, Sudokus lösen

Geschichten, Gedichte, Reime erzählen und schreiben

Alte Disneyfilme schauen

danken Sie ihrem Körper dafür, dass er Sie durch den Alltag trägt – gönnen Sie sich ein heißes Bad,

genießen Sie bewusst das Eincremen, nehmen Sie sich Zeit für körperliches Wohlbefinden

probieren Sie gezielte Atem- und Entspannungsübungen – autogenes Training,

progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen -kostenlos auf [www.youtube.at](http://www.youtube.at) zu finden

Die Wiener Staatsoper überträgt Streams von alten Livestreams [www.staatsoperlive.at](http://www.staatsoperlive.at)