

# Die **Neue** Normalität

## Den Alltag mit COVID-19 meistern

Lorrae Mynard

Ins Deutsche übersetzt und adaptiert wurde dieser Leitfaden von Andrea M. Handschuh, Phoebe Williamson und Sara Mohr.



# Zurück in den (neuen) Alltag

COVID-19 hat das tägliche Leben von Menschen auf der ganzen Welt erheblich beeinträchtigt. Während das Virus momentan in einigen Regionen unter Kontrolle ist, ist die Pandemie noch nicht vorbei. Selbst an Orten, an denen sich das Leben langsam wieder normalisiert, besteht immer noch die Möglichkeit, dass die Infektionen zunehmen und Einschränkungen wieder eingeführt werden könnten.

Wir alle müssen nun neue Verhaltensweisen in unseren Alltag integrieren:

- Strenge persönliche Hygiene
- Mindestabstand einhalten
- Richtlinien im öffentlichen Raum beachten
- Krankheiten melden und sich untersuchen lassen, wenn irgendwelche Symptome auftreten
- Flexibel bleiben, um auf zukünftige Veränderungen zu reagieren.

Einige Menschen haben durch das Virus erhebliche Veränderungen erlebt, andere kämpfen angesichts von so viel Unbekanntem mit der Angst - es kann schwer sein, zu wissen, wie es weitergehen soll. Dieser Leitfaden enthält Ideen und Denkanstöße, die dir helfen sollen, eine neue Normalität zu schaffen, die für dich passend ist.



# Umdenken

Wenn die Beschränkungen nachlassen, ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, was wir in diesen Monaten gelernt (oder vielleicht genossen) haben.

Wir können für unseren neuen Alltag Entscheidungen treffen und Pläne schmieden. Dabei gilt es, einen Umgang mit den neuen Gegebenheiten zu finden und zu bedenken, wie wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern können.

Faktoren wie Gesundheit, Finanzen, Familienbedürfnisse und persönliche Vorlieben haben einen großen Einfluss darauf, welche Wahlmöglichkeiten dir zur Verfügung stehen. Betrachte deine Optionen innerhalb deiner persönlichen Lebenssituation. Einige Menschen ziehen es vielleicht vor, wegen gesundheitlicher Bedürfnisse oder persönlichen Wohlbefindens isoliert zu bleiben, während andere sich bereitwillig in die Aktivitäten aus ihrem Leben vor COVID-19 stürzen.

Es gibt persönliche Entscheidungen, die wir alle treffen müssen:

- Mit wem treffen wir uns und wen laden wir in zu uns nach Hause ein?
- An welchen Orten fühlen wir uns wohl?
- Wie kommen wir dorthin: zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln?
- Sollten wir uns an Gruppenaktivitäten beteiligen oder große Veranstaltungen besuchen?



# Unterbrechung als Chance

Wir mussten erhebliche Veränderungen in unserem persönlichen Alltag erleben und, obwohl unangenehm, kann eine Unterbrechung des Alltags, wie durch COVID-19 auch Chancen bieten:

- Tausende von Menschen erprobten die Arbeit oder das Studium aus der Ferne und stellten fest, dass es ihnen große Flexibilität, leichteres Zeitmanagement, bessere Produktivität und ein angenehmeres Familienleben ermöglichte.
- Viele Menschen genossen es, ein ruhigeres Leben zu führen.
- Eine breite Palette von Gesundheitsleistungen wurde über Telemedizin verfügbar.
- Fitnessstudios, Musiklehrer, Bibliotheken und Künstler fanden neue Wege, Dienstleistungen anzubieten.
- Menschen, denen es früher aufgrund von Krankheit oder Mobilität schwer fiel, aus dem Haus zu gehen, hatten mehr Gelegenheiten, an sozialen und kulturellen Aktivitäten teilzunehmen, die nun online angeboten werden.





# Starten, Stoppen, oder Fortsetzen?

Wenn die Beschränkungen nachlassen,  
kannst du aktiv entscheiden, welche  
Aktivitäten du starten, stoppen oder  
fortsetzen willst, um deinen neuen Alltag  
zu gestalten.



## Was möchte ich STARTEN?

Gibt es etwas Neues, das ich gerne tun möchte?

Was möchte ich neu beginnen oder wieder tun?

## Was möchte ich STOPPEN?

Gibt es Aktivitäten, die ich früher getan habe und die ich nicht mehr länger tun möchte?

Habe ich mir während der Beschränkungen einige wenig hilfreiche Gewohnheiten angeeignet, die ich beenden möchte?

## Was möchte ich FORTSETZEN?

Welche Aktivitäten habe ich trotz Einschränkungen beibehalten und möchte sie fortsetzen?

Gibt es Aktivitäten, die ich während der Einschränkungen begonnen habe und die ich fortsetzen möchte?



## Starten, Stoppen oder Fortsetzen?

Wir können über unseren Alltag in den folgenden Bereichen nachdenken:



**Rollen**



**Routinen**



**Selbstversorgung**



**Produktivität**



**Freizeit**



**Unsere Umgebung**



# Rollen

Unsere Rollen beschreiben welchen Betätigungen wir nachgehen und wie wir uns anderen gegenüber verhalten. Unser Alltag kann dabei vielfältige Rollen beinhalten. Wir können Arbeitnehmer\*in, Student\*in, Vereinsmitglied, Elternteil, Geschwister, Freund\*in und noch vieles anderes sein.





## **Hat die Pandemie dich davon abgehalten Rollen auszuüben, die dir wichtig sind?**



Plane, wie du diese Rolle(n) jetzt wieder in deinen Alltag integrieren kannst und welche Unterstützung du dabei benötigst.

## **Hast du neue Wege gefunden und deine Rollen und die Situation beeinflusst?**



Online-Kommunikation und Ressourcen können dich bei der Ausübung mancher Rollen unterstützen.

## **Hast du während der Pandemie-Beschränkungen neue Rollen übernommen?**



Überlege, wie diese neuen Verpflichtungen mit den bestehenden Rollen in deinem Leben in Einklang gebracht werden können.

## **Willst du ab jetzt neue Rollen übernehmen?**

## **Möchtest du dich mehr auf bestimmte Rollen fokussieren?**



Finde dein Gleichgewicht: Suche dir ein paar klare Rollen, die für dich bedeutender sind als andere.




# Routinen

Unsere Routinen bilden das Gerüst unseres Alltags und helfen uns dabei all das zu erledigen, was getan werden muss. Eine vorhersehbare Routine gibt uns ein Gefühl von Stabilität. Eine ausgewogene Routine umfasst Selbstversorgung, Produktivität und Freizeitaktivitäten.



Auch wenn es verlockend sein mag, schnell in den Alltag zurückzukehren, solltest du dir Zeit nehmen deine Routinen umzugestalten und einen allmählichen Übergang in eine neue Normalität schaffen.

**Möchtest du deine vorherigen Tagesstrukturen zurück oder ist es Zeit für eine Veränderung?**

 Möchtest du gerne weniger stark beschäftigt sein als früher?

**Hast du in den vergangenen Monaten für eine Aktivität mehr oder weniger Zeit investiert als üblich, zum Beispiel mehr Zeit mit der Familie verbracht oder weniger Zeit im Freundes- und Bekanntenkreis?**

 Wie war diese Erfahrung für dich?

**Ist dies für dich eine Gelegenheit, das Leben zu vereinfachen, indem du deine Verpflichtungen reduzierst?**

**Wird dein Leben mehr oder weniger spontan sein?**



- ❑ Finde ein Gleichgewicht zwischen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeitbeschäftigungen in deinen Routinen.
- ❑ Plane die neue Tagesstruktur für dich und deinen Haushalt mit Bedacht.
- ❑ Es könnte helfen, einen Zeitplan auszuarbeiten.
- ❑ Vorausschauendes Planen wird wichtig sein: möglicherweise musst du einen Platz in deinem Lieblingscafé reservieren, dein Zeitfenster im Schwimmbad im Voraus bezahlen oder Termine für Aktivitäten vereinbaren, die du vor COVID-19 kurzfristig organisiert hast.
- ❑ Stelle dich aber auch auf Spontaneität ein. Wir können nicht wissen, welche Einschränkungen oder Freiheiten es in den kommenden Monaten geben wird, so dass es schwierig sein könnte, Urlaube, Konferenzen oder Veranstaltungen langfristig zu planen. Spontan zu sein, wenn sich Gelegenheiten ergeben, könnte deine Möglichkeiten erweitern.




# Selbstversorgung

Auf dich selbst und deine Umgebung zu achten, bedeutet auch, dass du dir deiner körperlichen und physischen Bedürfnisse bewusst bist, um dein Wohlbefinden zu unterstützen.





## Körperpflege

**Im neuen Alltag ist eine gründliche persönliche Körperhygiene unerlässlich.**

 Wenn das vermehrte Händewaschen und Desinfizieren deine Haut reizt, trage Feuchtigkeitscreme bei dir und nutze sie regelmäßig.

 **Bist du jemand, der sich bisher immer durchgekämpft hat, bis du „wirklich krank“ warst?**





 Die Zeiten haben sich geändert, und jetzt erfordert ein kleiner Schnupfen, zu Hause zu bleiben. Das hilft nicht nur, andere zu schützen, sondern ermöglicht es deinem Körper vielleicht auch, sich schneller auszuruhen und zu erholen.

 Erlaube dir selbst, dich auszuruhen und plane Ruhezeiten während der Woche ein.



## Psychische Gesundheit

**Der Umgang mit den Unsicherheiten und Einschränkungen der letzten Monate war sicherlich schwierig und auch die Anpassung an die neue Normalität kann eine Herausforderung sein.**

-  Sei gut zu dir selbst, konzentriere dich auf die Zukunft und nicht auf vergangene Enttäuschungen.
-  Schaffe Raum, um zu trauern, sei es um einen geliebten Menschen oder um den Verlust eines Arbeitsplatzes, von Hoffnungen oder Plänen.
-  Wende dich an bekannte Fachpersonen und vertraute Ansprechpartner, Telefon- oder Online-Hilfsdienste, wenn du mentale oder emotionale Unterstützung brauchst.
-  Oder suche dir eine solche Unterstützung, wenn du sie bisher noch nicht in Anspruch genommen hast.



## Gesundheitsversorgung

**Vielleicht kannst du jetzt wieder Dinge tun, die früher zu deiner Selbstversorgung gehörten, wie zum Beispiel Fitnesskurse, regelmäßige Termine bei Gesundheitsfachpersonen und Kontrolluntersuchungen.**

💡 Schiebe wichtige Tests oder Vorsorgeuntersuchungen nicht auf die lange Bank - deine Gesundheitsbedürfnisse dürfen nicht übersehen werden.

💡 Informiere dich, ob bestimmte Termine auch über Telefon- oder Onlinedienste erfolgen können.





## Einkaufen & Essen

? Hast du neue Einkaufsmöglichkeiten wie Online-Bestellung, Abholung im Geschäft oder Lieferung nach Hause kennen gelernt?

? Möchtest du weiter so einkaufen oder zum persönlichen Einkauf zurückkehren?

💡 Plane in deiner Tagesroutine die zusätzliche Zeit ein, die Einkäufe angesichts der Warteschlangen und Begrenzung der Personenzahl in Geschäften mit sich bringen.

? Hast du deine Kochkünste mit mehr Zeit zu Hause weiterentwickelt?

? Wie kannst du diese neuen Fähigkeiten weiterhin nutzen und ausbauen?

💡 Tue dir selbst etwas Gutes, in dem du gesunde Lebensmittel auswählst und regelmäßig isst.



## Bewegung

**Bewegung ist sehr wichtig für deine körperliche und geistige Gesundheit.**

**?** Hast du in letzter Zeit eine neue Sportart ausprobiert?

**?** Hast du deine Lieblingssportart während der Einschränkungen unterbrochen oder reduziert?

**💡** Plane die Rückkehr zu deinen gewohnten Sportarten bewusst.

**💡** Überlege, ob du Online-Übungskurse in deine neue Routine einbauen solltest.

**💡** Bewege dich lieber aktiv indem du läufst oder Rad fährst, statt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.

**💡** Überlege, wie du Bewegung nebenbei in deine Tagesstruktur einbauen kannst.




## Schlaf

Schlaf ist wirklich wichtig für deine Gesundheit. Viele Menschen haben in den letzten Monaten über vermehrte Schlafstörungen berichtet.

 **Hat sich dein Schlafrhythmus während der Einschränkungen verändert?**

 Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus unterstützt deine Gesundheit.

 Wenn du den Wiedereinstieg in deine gewohnten Arbeitszeiten planst, beginne frühzeitig deinen Schlafrhythmus daran anzupassen.



# Produktivität

Dazu gehört alles, was du im Rahmen von bezahlter oder ehrenamtlicher Arbeit tust, sowie Lernen und Studieren, Pfllegetätigkeiten und Hausarbeit und alles was du für deine Familie tust und zum Leben in der Gemeinschaft beiträgt.



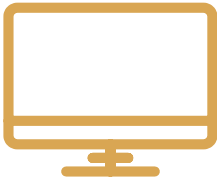
## Wurden deine produktiven Aktivitäten durch die Beschränkungen gestoppt, reduziert oder verändert?



- **War das eine Herausforderung oder eine Erleichterung?**
- **Fandest du Möglichkeiten alte Aktivitäten auf eine neue Weise auszuführen?**
- **Oder gab es Möglichkeiten zu etwas Neuem zu wechseln?**
- **Hatte das Auswirkungen auf deine Finanzen oder andere Aspekte in deinem Leben?**



- Wenn es nicht möglich ist, sofort zu deiner gewohnten Beschäftigung zurückzukehren, könnte es hilfreich sein, den Übergang stufenweise zu planen. Finde zum Beispiel finde zunächst eine Anstellung, die dein Grundeinkommen sicherstellt, während du eine Stelle suchst, die besser zu deinen Fähigkeiten und Interessen passt.
- Erwäge andere Wege, um produktiv zu sein, wie zum Beispiel den Besuch einer Fortbildung; setze geplante Projekte im Haushalt um oder werde ehrenamtlich tätig.



## Hast du von zuhause aus gearbeitet oder studiert oder hattest du Online-Meetings?

- Brachte es dir Vorteile, Wegzeit zu sparen?
- Wie hast du die Distanz zwischen Freund\*innen und Kolleg\*innen empfunden?
- Wie ist es dir gelungen, die Abgrenzung zwischen Arbeitszeit und Haushalt aufrecht zu erhalten?
- Brauchst du Zeit, um zu deinem gewohnten Arbeits- oder Lernalltag zurück zu kehren?

## Wie kannst du deine bevorzugte Arbeitsweise entwickeln?



Überlege, ob eine kombinierte Ausführung von deinen produktiven Tätigkeiten dich unterstützen könnte: z.B. einige Tage an deiner Arbeitsstelle und einige Tage von zu Hause aus zu arbeiten. Dies könnte das „Beste aus beiden Welten“ bieten und kann dazu beitragen, die Kontakte zu Kolleg\*innen zu fördern.




# Freizeit

Freizeit beinhaltet die Betätigungen, die uns Kraft  
und Freude bringen.



Einige Aktivitäten sind wieder möglich, wie zum Beispiel Sport, während andere noch eine lange Zeit nicht mehr auf dieselbe Weise ausgeführt werden können, wie zum Beispiel Konzertbesuche.


### Wie beeinflussen aktuelle Maßnahmen deine Freizeitaktivitäten?

 Halte dich über die aktuellen Richtlinien von Regierung und Behörden auf dem Laufenden und prüfe welche Freizeitangebote für dich geeignet sind.




Viele Organisationen bieten soziale und kulturelle Aktivitäten online an, wie zum Beispiel Buchclubs, Liveübertragungen von Konzerten oder Kartenspiele mit Freund\*innen.

### Hast du Online-Freizeitangebote ausprobiert?

 Finde für dich heraus, ob Online-Angebote dir Vorteile bringen, wie zum Beispiel, dass du keinen Babysitter organisieren musst, um eine Live-Show zu sehen.



### Hast du mit Menschen in deinem Haushalt mehr Freizeitaktivitäten zuhause genossen, wie Brettspiele oder Privatkonzerte?

 Überlege dir, wie du diese neuen Freizeit-Erfahrungen in deinen neuen Alltag integrieren kannst.





# Unsere Umgebung

**Unsere Leben spielt sich in verschiedenen  
Umgebungen mit unterschiedlichen Räumen  
und Objekten ab.**



## Gemeinsame Umgebung

Es kann eine Erleichterung sein, das Haus zu verlassen und sich in einer anderen Umgebung zu bewegen. Einschränkungen und neue Maßnahmen können es aber auch schwierig oder beängstigend machen, sich im öffentlichen Raum aufzuhalten.

? **Wie fühlst du dich im öffentlichen Raum gemeinsam mit anderen Menschen?**

? **Unterscheidet sich dein Gefühl, wenn diese Menschen Freund\*innen oder Fremde sind?**

? **Fühlst du dich in kleinen Gruppen wohler als in großen?**



Es kann hilfreich sein, vorausschauend zu planen, indem du dich über die Hygiene-Maßnahmen in der Umgebung informierst, die du gerne besuchen möchtest. So weißt du, was dich erwartet und kannst dich darauf vorbereiten.



Plane Geschäfte oder Einrichtungen zu ruhigeren Tageszeiten zu besuchen.



Trage immer Händedesinfektionsmittel und einen Mund-Nase-Schutz bei dir.




Suche dir Abwechslung in deiner Umgebung, um deine Stimmung aufzuhellen und keine Langeweile aufkommen zu lassen.




## Deine private Umgebung


**Hast du deine Umgebung umgestaltet, um deinen veränderten Bedürfnissen während der Einschränkungen gerecht zu werden?**

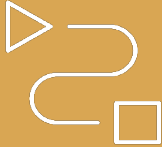
 Überlege, wie du deine Umgebung verändern kannst, um auf alte und neue Bedürfnisse einzugehen.

**Wirst du weiter von zuhause aus studieren und arbeiten?**

 Richte dir einen ergonomischen Arbeitsplatz ein, um sicheres und effektives Arbeiten zu unterstützen, z. B. mit einem höhenverstellbaren Schreibtischstuhl oder einem Monitor als Ergänzung zum Laptop.

**Was tut dir gut und motiviert dich, deinen Alltag aktiv zu gestalten?**

 Überlege, wie du deine Sinne anregen kannst, indem du z.B. Musik auflegst, um deine Stimmung zu heben, ein Fenster für frische Luft öffnest, einen Kräutertee trinkst oder ätherische Öle nutzt.



# Umstellung zu einer neuen Normalität

**In nächster Zeit werden wir auf all die Veränderungen in unserem Alltag durch COVID-19 zurückblicken. Nutze die Gelegenheit, darüber nachzudenken, was geschehen ist und was sich jetzt entwickelt. Überlege dir, wie du deinen neuen Alltag gestalten kannst, um in der Rückschau auch Dinge zu finden, die sich zum Besseren verändert haben.**



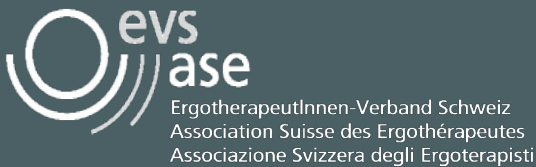
# Was also tun Ergotherapeut\*innen?

„Wir Ergotherapeut\*innen gehen davon aus, dass tätig sein ein menschliches Grundbedürfnis ist und dass gezielt eingesetzte Tätigkeit gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung hat. Deshalb unterstützen und begleiten Ergotherapeut\*innen Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind und/oder ihre Handlungsfähigkeit erweitern möchten.

Ziel der Ergotherapie ist es, Menschen bei der Durchführung von für sie bedeutungsvollen Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung in ihrer Umwelt zu stärken.

In der Ergotherapie werden spezifische Aktivitäten, Umwelanpassung und Beratung gezielt und ressourcenorientiert eingesetzt. Dies erlaubt den Klient\*innen, ihre Handlungsfähigkeit im Alltag, ihre gesellschaftliche Teilhabe (Partizipation) und ihre Lebensqualität und -zufriedenheit zu verbessern.“

*DACHS-Projekt. (2007). Ergotherapie– Was bietet sie heute und in Zukunft? (Broschüre)*  
Claudiana Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe, Hrsg. Abgerufen von <http://www.dachs.it/index.php> am 08.08.2020.



Ins Deutsche übersetzt und adaptiert wurde dieser Leitfaden von Sara Mohr (B.Sc.), Phoebe Williamson (B.Sc., MAOT) und Andrea M. Handschuh (M.Sc.).

Der erste Leitfaden „Wenn der Alltag aus dem Gleichgewicht gerät - Umgang mit Veränderungen im Alltag durch Covid-19“ kann hier kostenlos heruntergeladen werden:

<https://bit.ly/2SCPssD>

[www.dve.info](http://www.dve.info)

[www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)

[www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

Es handelt sich hierbei um allgemeine Informationen, die dich bei der Bewältigung der gegenwärtigen, pandemie-bedingten Betätigungsunterbrechung unterstützen sollen. Bitte wende dich an medizinisches und therapeutisches Fachpersonal für eine konkrete und spezifische Beratung. Die Vorschläge in diesem Text sollten immer auf ihre Durchführbarkeit im Einklang mit den aktuellen Empfehlungen und Regelung der Regierung und des Gesundheitsministeriums überprüft werden. Es kann sein, dass einige der enthaltenen Vorschläge in deiner Situation nicht ratsam oder durchführbar sind.

Dieser Leitfaden wurde von Lorrae Mynard zusammengestellt. Lorrae ist Ergotherapeutin, lebt in Melbourne, Australien und promoviert an der Monash University. Sie hat in einer Vielzahl von psychiatrischen Einrichtungen in Australien, Kanada und Großbritannien gearbeitet.

Der erste Leitfaden „Normal life has been disrupted: Managing the disruption caused by COVID-19“ wurde auf Deutsch und in viele weitere Sprachen übersetzt und kann hier kostenlos heruntergeladen werden: <https://bit.ly/2Ulkxsz>

Dieser Leitfaden kann uneingeschränkt weitergegeben werden.



[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au) | [info@otaus.com.au](mailto:info@otaus.com.au)  
[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)

© Lorrae Mynard, Juli 2020