



## Thema der Woche

Die seniorenpolitische Kolumne von **Ingrid Korosec**  
Präsidentin Österreichischer Seniorenbund

Die Regierung hat am vergangenen Freitag die Ausgangsbeschränkungen bis nach Ostern verlängert. Das ist wichtig, um die Ausbreitung des Coronavirus weiter zu verlangsamen. Das bedeutet für alle Risikogruppen, also auch für ältere Menschen, nach Möglichkeit weiterhin zuhause zu bleiben – [nicht nur zum eigenen Schutz, sondern auch zum Schutz anderer.](#)

Diese lange Zeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen, ist jedoch für alle, aber besonders für ältere Menschen, eine große Herausforderung. Sie kann auch zur Belastungsprobe werden. Deshalb möchte ich Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen geben, wie Sie die Situation gut überstehen. Einen Rat gebe ich Ihnen vorweg: Bitte holen Sie sich im Zweifelsfall Hilfe. Wir haben [die wichtigsten Hotlines](#) auf der Seniorenbund-Homepage für Sie zusammengestellt.

### **Halten Sie eine Tagesstruktur ein**

Teilen Sie sich den Tag bewusst ein, auch zuhause. Geregelt Abläufe, etwa für Frühstück, Körperpflege oder Hausarbeit sind wichtig, um einen Rhythmus aufrechtzuerhalten. Das gibt Sicherheit und hilft gegen Stress. Das gilt nicht nur für ältere Menschen. Wer seinen Alltag aktiv plant und gestaltet, bekämpft Langeweile und kann einem Kontrollverlust vorbeugen.

### **Pflegen Sie ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie**

Natürlich vermissen viele den Kontakt mit jüngeren Familienmitgliedern. Telefonieren, Messenger oder Email helfen, trotz Quarantäne mit der Umgebung in Kontakt zu bleiben und sich zu beschäftigen. Ich empfehle auch ganz stark Videotelefonie zu nutzen, denn genauso wichtig, wie eine vertraute Stimme zu hören, ist es, ein vertrautes Gesicht zu sehen. Die Gespräche sollen nach Möglichkeit positiv gehalten werden, beispielsweise,

indem man einander fragt, worüber man sich heute gefreut hat. Diese Verbundenheit mit der Familie und dem Freundeskreis gibt Halt.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

Immer mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, ist nicht hilfreich, sondern belastend. Reduzieren Sie ihren Medienkonsum daher auf ein gesundes Maß und halten Sie sich von Panikmache fern.

## **Trainieren Sie Körper und Geist**

Bewegung hilft hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf und die Psyche gesund. Sport ist auch auf engem Raum möglich – Im Internet gibt es dazu viele [Videos und Trainingsprogramme speziell für ältere Menschen](#), die auch mit den einfachsten Mitteln absolviert werden können.

Aber auch unser Gedächtnis zu trainieren, wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Ein fitter Kopf schenkt uns Lebensqualität und beugt Altersdemenz vor. Der Seniorenbund bietet dafür seit Jahren die „Kopfnüsse“ an, die Sie [gratis herunterladen und ausprobieren](#) können.

## **Geben Sie einander Raum und vermeiden Sie Konflikte und Gewalt**

Wenn Sie mit anderen Menschen zusammenleben, ist es wichtig, dass Sie einander auch den nötigen Freiraum geben, um zumindest eine kleine Zeit am Tag alleine sein zu können. Selbstverständlich können in dieser Situation auch Spannungen auftreten. Gewalt kann viele Gesichter haben, beispielsweise Anschreien, Abwerten, Ignorieren oder auch Handgreiflichkeiten. Wenn Sie etwas stört, ärgert oder beunruhigt, sprechen Sie es bitte direkt an, bevor Konflikte entstehen.

## **Denken Sie positiv und hören Sie auf ihre Gefühle**

Gerade in diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtig, positiv zu denken. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, auf positive Erinnerungen und Erlebnisse. Es ist auch wichtig, sich Zeit für die eigenen Gefühle zu nehmen und auch mit anderen darüber zu sprechen. Und vergessen Sie bitte nicht: Die Situation wird vorübergehen und wir werden sie meistern. Es hilft also auch, Aktivitäten zu planen, die Sie danach tun möchten und auf die Sie sich freuen können.

Weitere Tipps für die Zeit in der häuslichen Isolation bietet der [Berufsverband Österreichischer PsychologInnen](#). Auch wenn die kommenden Wochen mitunter entbehrlich werden können, ist es wichtig, dass wir jetzt zusammenhalten und aufeinander Acht geben.

Bleiben Sie gesund!

Mit den besten Grüßen,  
Ihre Ingrid Korosec

