



Die Covid-19-Krise und Physical Distancing aus ergo- therapeutischer Perspektive

Hintergrund, Auswirkungen, Alltagstipps
& Ressourcen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Abschnitt I: Hintergrund.....	4
Was ist eigentlich Ergotherapie?	5
Die Aufgabengebiete der Ergotherapie	5
Zum Begriff Occupational Deprivation/Betätigungsdeprivation.....	6
Die Rolle von Ergotherapeut*innen aus der Sicht der Weltorganisation der Ergotherapeuten – WFOT	6
COVID-19 – Ein Blitzlicht zur aktuellen globalen und regionalen Situation.....	6
Die globale Situation – kurz zusammengefasst	6
In China	7
In Italien.....	7
In Europa und International	7
Die Situation in Österreich.....	7
Abschnitt II: Konkrete Tipps für den Alltag aus (vorwiegend) ergotherapeutischer Sicht	9
Einführung und fachlicher Hintergrund dieses Abschnitts.....	9
Ein kurzes Wort zu ergotherapeutischen Modellen	9
Zu den verwendeten Quellen	10
Einleitung.....	11
Betätigungsperformanzbereich Selbstversorgung.....	11
Betätigungsperformanzbereich Produktivität	11
Betätigungsperformanzbereich Freizeit	12
Betätigungsperformanzbereich Erholung.....	12
Bereich Routinen & Handlungsrollen	13
Bibliografie Konkrete Tipps	13
Abschnitt III: Auswirkungen und Bewältigungsmöglichkeiten der Covid-19-Krise im Arbeitsleben an einer tertiären Bildungseinrichtung.....	14
Methodisches Vorgehen bei der Planung und Umsetzung der Interviews.....	14
Erstellung des Interview-Leitfadens.....	14
Planung und Durchführung der Interviews.....	15
Ergebnisse	15
Soziodemografie und Wohnsituation	15
Allgemeiner Umgang, Befinden und Wahrnehmung von Physical Distancing.....	15
Alltagsleben, Hobbies & Bewegung	16
Rückzugs- und Kontaktbedürfnis.....	16
Veränderungen im Lauf der Zeit	17
Ängste & Sorgen.....	17
Positive Aspekte	17
Auswirkungen auf Arbeitsalltag und Kinderbetreuung.....	18
Umgang mit Informationen, digitalen Medien und digitalen Kommunikationsmitteln.....	18
Abschnitt IV: Hilfreiche Ressourcen und weiterführende Verweise	20
Soziale Isolation und deren Auswirkungen	20
Bewältigungsstrategien.....	21
Linkliste für hilfreiche Ressourcen zur Bewältigung der Corona-Krise	21
Allgemeine Informationen/Ressourcen für Home-Office/Umgang mit Betätigungsdeprivation.....	21
Animation und Unterhaltung	22
Bildung und Kultur.....	23
Unterstützung lokaler Unternehmen	23
Speziell für Kinder.....	24
Abschnitt V: Literatur- und Quellenangaben.....	25

Vorwort

© Bild von Danielle MacInnes via Unsplash



Alle Österreicher*innen haben in den letzten Wochen und Monaten mit und durch die Coronakrise einschneidende Veränderungen im täglichen (Alltags-)Leben erfahren. Wie Sie, liebe Leser*innen, wissen, kam es auch zu gravierenden Veränderungen im Bildungswesen in Österreich, von denen auch die Fachhochschule Kärnten als Bildungseinrichtung betroffen war und ist.

Die sehr rasch erfolgte Umstellung des Lehrbetriebs auf „Distance Learning“ brachte bestehende Konzepte von Lehrveranstaltungen (LV) gehörig ins „Wackeln“ und stellte nicht nur Studierende, sondern auch Lehrende vor große Herausforderungen, insbesondere bei Lehrveranstaltungen in denen Projektarbeit geleistet werden soll.

Eine der Kernaufgaben der Ergotherapie als Profession ist das Lösen von Problemen, meist erfolgt dies im Rahmen individueller Behandlungseinheiten gemeinsam mit Klient*innen, aber wir haben auch einen gesetzlichen Auftrag zur Gesundheitsförderung für Einzelpersonen und (Ziel-)Gruppen.

Vor diesem Hintergrund haben sich Studierende des zweiten Semesters des Studiengangs Ergotherapie in der LV „Schnittstellen und Settings in der Ergotherapie“ ausführlich mit dem aktuellen Thema der Coronakrise beschäftigt, und diese Publikation stellt das Resultat dieser Lehrveranstaltung dar: Leser*innen erhalten sowohl Einblicke in die Profession der Ergotherapie, Informationen zum Verlauf der Coronakrise, als auch - ganz im Sinne ergotherapeutischer Gesundheitsförderung und Alltagsorientierung - praktische Tipps zur Gestaltung eines bedeutungsvollen Alltags und viele weiterführende Ressourcen, die die praktischen Tipps umsetzbar werden lassen. Für besonders erwähnenswert halte ich auch den Abschnitt dieser Publikation, der sich mit den Auswirkungen auf das Team der Lehrenden beschäftigt und der mittels leitfadengestützter Interviews von Studierenden erhoben und ausgewertet wurde - er ermöglicht Ihnen einen unmittelbaren Einblick in „unser“ Alltagsleben als Lehrende und Mitarbeiter*innen.

Naturgemäß hatten und haben Informationen in dynamischen Entwicklungen eine kurze Halbwertszeit - für diese Publikation gilt dies auch für beschriebene Zahlen und umgesetzte Maßnahmen, die sich mittlerweile wieder verändert haben und auch künftig noch verändern werden. Dieser Teil der Publikation ist als Momentaufnahme zu verstehen, sozusagen als Dokumentation des aktuellen Geschehens bis ca. Mitte April 2020. Teilweise gilt dies auch für die angeführten Ressourcen: manche Aktionen werden auslaufen oder abgeschlossen werden, ebenso manche Angebote im Bereich Kultur. Dauerhaften Bestand haben - in jeder möglichen Zukunft - die Informationen zur Profession, die Tipps zur Alltagsbewältigung und die Ergebnisse der Interviews.

Als, auf das Ergebnis der Arbeit unserer Studierenden stolzer, Lehrender wünsche ich Ihnen informative, interessante, nützliche, Resilienz und Gesundheit stärkende und alltagsrelevante Lektüre!

Markus Kraxner, MSc



"As occupational therapists, we have the resources and knowledge to cope in the presence of uncertainty; to choose healthy occupations that contribute to our self-care and the wellbeing of our families; to foster interpersonal connections and a sense of belonging; to find new ways to fulfil important roles; and to discover the occupations that can provide structure, routine and meaning within our disrupted lives." (Hammell, 2020)

Autorenschaft

An der Erstellung dieser Publikation wirkten mit:

Daniela Renate AICHHOLZER
Constanze Leonie ANKERSHOFEN
Carina BICHLER
Anna HAITZMANN
Rebecca HENTZLER
Verena HOFER
Edeltraud Isolde JANNACH-HASLAUER
Jana JUSSNER
Sanna Franziska KANATSCHNIG
Hannah KERSCHBAUMER

Michelle MIKLAUTSCH
Anja OSINGER
Corinna PACHER
Verena SCHRAMM
Martina SITTER
Katharina THALER
Joachim Bernd WIESER-HASELSBERGER
Lena Valerie ZAUNER
Markus KRAXNER

Impressum

Veröffentlicht vom **Studiengang Ergotherapie** der Fachhochschule Kärnten als Open Educational Resource (OER).
Stand der enthaltenen Informationen: Sommersemester 2020 (Mai).

Zitationsvorschlag:

Aichholzer, D. R., Ankershofen, C. L., Bichler, C., Haitzmann, A., Hentzler, R., Hofer, V., . . . Kraxner, M. (2020). **Die Covid-19-Krise und Physical Distancing aus ergotherapeutischer Perspektive:** Hintergrund, Auswirkungen, Alltagstipps & Ressourcen. Verfügbar unter www.fh-kaernten.at/ergotherapie-covid-19

LIZENZIERUNG



Abschnitt I: Hintergrund

Was ist eigentlich Ergotherapie?



© Bild von Verena Hofer | CC BY 4.0

Der Begriff **Ergotherapie** leitet sich vom griechischen Wort „ergein“ ab, was so viel bedeutet wie „tätig sein“ oder „handeln“ (DACHS, 2007).

Ergotherapie ist eine Unterstützung für Menschen aller Altersgruppen. Es geht darum, die Handlungsfähigkeit und in Folge dessen die Selbstständigkeit der Menschen zu fördern bzw. wiederherzustellen. Ergotherapie findet in allen Lebensbereichen statt. Damit gemeint sind **Selbstversorgung** (zum Beispiel sich kleiden und anziehen, Körperhygiene), **Produktivität** (zum Beispiel Arbeit, Schule), **Freizeit** (zum Beispiel Hobbys) und **Erholung** (zum Beispiel Schlaf). Um den Menschen die Partizipation an der Gesellschaft zu ermöglichen bzw. die Teilhabe zu verbessern, können *Aktivitäten, Anpassungen* oder *Beratungen* angeboten werden (DVE, 2007).

Die Aufgabengebiete der Ergotherapie

Ergotherapie soll als Unterstützung für Menschen aller Altersstufen gesehen werden und kann sowohl in **akuten Phasen** als auch in der **Rehabilitation** und der **Gesundheitsförderung** Einzug finden.



Im Fokus steht, dass der Mensch – egal, ob jung oder alt – möglichst selbstständig seinen Alltag meistern kann.

Ergotherapeutische Interventionen haben einen handlungs- und alltagsorientierten Ansatz und können somit in allen *Lebensbereichen* (Produktivität, Selbstversorgung, Freizeit und Erholung) stattfinden. Ergotherapie findet auf der **Mikro-, Meso- und Makroebene** statt, was so viel bedeutet, dass nicht nur einzelne Privatpersonen, sondern auch Einrichtungen (Altersheime, Krankenhäuser – speziell die Abteilungen Pädiatrie, Orthopädie, Neurologie, Psychiatrie, Geriatrie) und ganze Populationen Ergotherapie in Anspruch nehmen können (DACHS, 2007; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), 17.12.2018).

Zum Begriff Occupational Deprivation/Betätigungsdeprivation

„Occupational Deprivation“ meint die **Betätigungsdeprivation** als Aspekt der sogenannten **Betätigungsungerechtigkeit**. Davon betroffen sind beispielsweise Menschen, die im Gefängnis, in Pflegeheimen oder gar auf der Flucht sind. *Sie können aufgrund von äußeren Faktoren (physisch, sozial, wirtschaftlich, sprachlich, gesetzlich) den Aktivitäten nicht nachkommen, die ihnen wichtig wären.* Betätigungsdeprivation ist ein **Risikofaktor**: Sie kann sich *negativ auf die Gesundheit* auswirken, die Lebensqualität und das Wohlbefinden können vermindert werden, Fähigkeiten können abgebaut werden, Menschen erleben vermehrte Stresssituationen (Kranz, 2018).

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise ist **Betätigungsdeprivation** etwas, das uns alle betrifft: *Ausgangsbeschränkungen*, *Gemeinden*, die unter *Quarantäne* stehen, *Geschäfte*, die geschlossen haben, *Home-Office* – all diese von der Regierung beschlossenen Maßnahmen sind zwar notwendig, schränken uns aber in unserem gewohnten Betätigungsverhalten teilweise massiv ein.

Die Rolle von Ergotherapeut*innen aus der Sicht der Weltorganisation der Ergotherapeuten – WFOT

Ergotherapie will **Gesundheit und Wohlbefinden durch Betätigung erreichen**. Das vorrangige Ziel ist es, Menschen eine erfolgreiche Teilhabe in allen Bereichen des täglichen Lebens zu ermöglichen. Ergotherapeuten wollen den Menschen zu mehr **Selbstständigkeit** und der **Partizipation an bedeutungsvollen Tätigkeiten** verhelfen. Wichtig sind dabei *Resilienzfähigkeiten* und ein positives Befinden, um auch für schwierige Situationen gewappnet zu sein, beispielsweise Naturkatastrophen oder von Menschen geschaffene Ausnahmesituationen. Die World Federation of Occupational Therapists (WFOT) bestätigt, dass dadurch weltweit viel Schaden verursacht werden kann – das Eigentum eines jeden Einzelnen kann beschädigt werden, die Wirtschaft kann darunter leiden, oder Menschen können dabei zu Schaden kommen und sterben (WFOT, 2014).

In der aktuellen Situation kann die Arbeit der Ergotherapeuten*innen einen **positiven Beitrag für die Gesellschaft leisten**, indem die *Wichtigkeit von bedeutsamen Tätigkeiten und Routinen aufgezeigt* und der *Alltag durch das Ausführen von bedeutungsvollen Betätigungen auch in Zeiten persönlicher Einschränkungen befriedigend gestaltet wird*.

COVID-19 – Ein Blitzlicht zur aktuellen globalen und regionalen Situation



Die globale Situation – kurz zusammengefasst

Das Coronavirus hat das Leben von allen Menschen auf dieser Welt verändert. Durch die hohe Ansteckungsgefahr, die dieses Virus mit sich bringt, sind im Wesentlichen alle Länder der Welt betroffen.

Letzte Aktualisierung der Zahlen: 13.04.2020.

In China

Vermutlich hat **China** das geschafft, von dem wir in Österreich und in den anderen europäischen Ländern alle noch träumen. Die Zahl der lokalen Neuinfizierten ist seit einigen Tagen nicht mehr gestiegen. Sorgen macht sich das Land jedoch um die steigende Zahl an Infektionen bei den Einreisenden. *Ein kurzer Rückblick:* Alles fing Anfang Jänner in der zentralchinesischen Metropole Wuhan an. Dort ist die Lungenerkrankung, oder besser bekannt als Covid-19 oder Corona, das erste Mal bekannt geworden. Seitdem gibt es in jedem Land zahlreiche bestätigte Coronafälle. Inzwischen sind in China 83.213 Menschen an dem SARS-Covid-19 Virus erkrankt, 3.345 davon sind verstorben (Janik, 20.03.2020).

In Italien

In **Italien** ist man von der Normalität noch weit entfernt. Schwer zu glaubenden Szenarien spielen sich derzeit in den Straßen, aber vor allem in den Krankenhäusern von Italien ab. Trotz der Maßnahmen, die Italien gesetzt hat, steigen die Coronafälle täglich und auch die Todesfälle nehmen Tag für Tag zu – aktuell sind in Italien fast sechs Mal so viele Todesopfer wie in China zu beklagen (Reichert, 24.03.2020).

In Europa und International

Inzwischen hat fast jedes Land in Europa Maßnahmen getroffen, um das Virus so gut wie möglich einzudämmen. Unter anderem in **Spanien, Italien, Frankreich und Deutschland** gibt es strikte Ausgangssperren, Menschen dürfen das Haus nur noch verlassen, um wichtige Erledigungen zu machen. Auch die Regierungen in **Großbritannien und in den Niederlanden** haben wohl viel zu spät, aber dennoch verstanden, dass man das Virus ernst nehmen muss und ebenso eine Ausgangssperre verhängt. Aufgrund der viel zu spät und viel zu wenig gesetzten Maßnahmen zählt man in den **Vereinigten Staaten** mittlerweile die meisten Infizierten der Welt. Inzwischen hat die US-Regierung die Maßnahmen jedoch verstärkt und es gilt zum Beispiel ein Einreiseverbot für Menschen aus China, Iran und Europa. **Afrika** blieb am längsten von Covid-19 verschont. In der Zwischenzeit hat das Virus in 30 Ländern des Kontinents Fuß gefasst (Verschiedene Autor*innen, 2020; Reichert, 24.03.2020; NZZ-Redaktion, Berlin, 13.04.2020).

Die Situation in Österreich

Die aktuellen Maßnahmen gegen die Ausbreitung von Covid-19 in Österreich betreffen die Bevölkerung in allen Lebensbereichen. Das Betreten von öffentlichen Orten ist verboten (bis auf Ausnahmefälle). Zudem soll die Bevölkerung soziale Kontakte vermeiden und diese eher mit Hilfe von Telefonaten und sozialen Medien ausleben. Jegliche Veranstaltungen sind verboten. Geöffnet sind Lebensmittelgeschäfte, Apotheken, Drogerien, Post, Banken, Bau- und Gartenmärkte und Geschäfte die kleiner als 400m² sind. Zusätzlich sind Hochschulen, Schulen und Kinderbetreuung geschlossen. Die Betreuung von Betreuungspflichtigen Kindern wird jedoch für Eltern gewährleistet, die auch weiterhin arbeiten müssen. Mit Ende April wird entschieden, ob und wie Schulen wieder öffnen können. Beim Einkaufen, bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln und in Fahrgemeinschaften ist es Pflicht einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Mit 1. Mai sollen auch die anderen Geschäfte wieder öffnen dürfen.

Nach wie vor gelten fünf Gründe, warum man seine Wohnung oder sein Haus verlassen kann:

1. **Beruf** – Für die berufliche Tätigkeit darf der Wohnsitz auch weiterhin verlassen werden. Falls möglich, sollte von Zuhause aus gearbeitet werden. Da viele Arbeitsstätten geschlossen wurden, ist es für viele nicht nötig für berufliche Zwecke die Wohnung/das Haus zu verlassen. Sollte man arbeiten gehen müssen, muss auf den Mindestabstand von einem Meter zu den anderen Mitarbeitern geachtet werden.
2. **Einkaufen** – Man darf den Wohnsitz zur Deckung von notwendigen Grundbedürfnissen des täglichen Lebens verlassen. Das sind zum Beispiel Lebensmitteleinkäufe, Arztbesuche und Apothekeneinkäufe, medizinische Behandlungen, Versorgung von Tieren und Therapien. Auch hier ist es wichtig den Mindestabstand zu wahren, um das Risiko einer Infektion möglichst gering zu halten. Neben der Deckung der Grundbedürfnisse darf man auch alle Geschäftslokale besuchen, die mittlerweile wieder geöffnet haben dürfen. Dafür ist das Tragen von Mund-Nasen-Masken verpflichtend.
3. **Betreuung und Hilfeleistung von unterstützungsbedürftigen Personen** – Man darf hinausgehen, um anderen Menschen zu helfen.
4. **Um eine unmittelbare Gefahr für Leib, Leben und Eigentum abzuwenden**

5. **Bewegung im Freien** – Man darf draußen spazieren gehen oder sich sportlich betätigen (nur mit geringem Verletzungsrisiko). Dies ist jedoch nur alleine erlaubt oder mit den Personen aus dem gemeinsamen Haushalt. Sportplätze dürfen jedoch nicht betreten werden (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), 13.04.2020a; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), 13.04.2020b; Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), 08.04.2020).

Abschnitt II: Konkrete Tipps für den Alltag aus (vorwiegend) ergotherapeutischer Sicht



© Bild von Colin Davis via Flickr | CC BY 2.0

Einführung und fachlicher Hintergrund dieses Abschnitts

Sie, liebe Leser*innen, konnten im Abschnitt „**Hintergrund**“ dieses Dokuments bereits erfahren, womit sich die Ergotherapie als Profession beschäftigt, was unsere Grundannahmen & Aufgabengebiete sind und warum der Zustand der **Betätigungsdeprivation/Occupational Deprivation** aktuell (und auch in der näheren Zukunft: Die „neue Normalität“ ist ebenfalls mit Einschränkungen verbunden) die meisten Bürger*innen der europäischen Länder betrifft. Dieser Abschnitt hat das Ziel, Ihnen *aus einer ergotherapeutischen Perspektive* einen Überblick über Möglichkeiten und Maßnahmen zu geben, die als **hilfreiche, praxistaugliche Tipps** gesehen werden können, um dem Phänomen der Betätigungsdeprivation entgegenzuwirken: und zwar auf **individueller** oder **kollektiver** (zum Beispiel im Familienverband) **Ebene**.

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Auswirkungen der Coronakrise hatten und haben auch **gravierende Auswirkungen auf den Studienbetrieb**: Bei der Zusammenstellung dieser Tipps wurde folglich nicht hauptsächlich auf individuelles Erfahrungswissen der Studierenden und der Lehrenden zurückgegriffen, sondern wissenschaftliche Vorgehensweisen wie strukturierte Recherche, Analyse, Synthese und Aufbereitung der gewonnenen Daten angewandt.

Wir hoffen, dass für Sie alle auf den folgenden Seiten nützliche Anregungen zur Strukturierung Ihres Alltags und zur Förderung Ihrer psychischen Gesundheit und Resilienz zusammengefasst sind, viele weitere Informationen und konkrete Anlaufstellen, die mit unseren Tipps in Zusammenhang stehen, finden Sie im Abschnitt „**Hilfreiche Ressourcen**“ dieses Dokuments.

Ein kurzes Wort zu ergotherapeutischen Modellen

Zur Kontextualisierung und Strukturierung der **ergotherapeutischen Tipps** haben wir auf zwei ergotherapeutischen Modellen zurückgegriffen:

1. Zur Klassifikation wurde das **Occupational Performance Model Australia (OPMA)** verwendet: Ergotherapeut*innen gehen davon aus, dass menschliche Handlungen in sogenannten *Betätigungsperformanzbereichen* stattfinden, das OPMA hat uns hier mit „seinen“ Betätigungsperformanzbereichen den Rahmen **Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung** geboten (Arbeitskreis Modelle und Theorien Wien, 2004).
2. Für die Kontextualisierung von Tipps die sich auf *Routinen/Gewohnheiten* und *(Handlungs-)rollen* beziehen, haben wir auf das **Model of Human Occupation (MOHO)** zurückgegriffen, in dem diese in der Komponente „Habituation/Betätigungsstruktur“ abgebildet sind (Kielhofner, Marotzki, & Mentrup, 2005).

Zu den verwendeten Quellen

Weltweit gesehen haben sich viele Kolleg*innen (auch aus anderen Berufsgruppen) und Institutionen mit Möglichkeiten beschäftigt, den eigenen Alltag zu strukturieren, gesund zu bleiben und die eigenen Resilienz zu fördern – **auf der Arbeit dieser Menschen bauen wir mit der nachfolgenden Übersicht auf**. Wir haben uns hierbei auf fünf verschiedene Publikationen gestützt, die wir nachfolgend kurz vorstellen und damit auch gleichzeitig den jeweiligen Autor*innen ein herzliches „Danke!“ sagen, ohne diese Vorarbeiten hätten wir diesen Abschnitt nicht speziell aus unserem Blickwinkel aufbereiten können! Eine ausführliche Quellenübersicht mit Weblinks finden Sie am Ende dieses Abschnitts.

- Drei Vertreter*innen der **Studierendenvertretung des Berufsverbandes der österreichischen Ergotherapeut*innen Ergotherapie Austria** (Sarah Brandl, Lisa Schober & Stefan Schnetzinger) haben einen Informationsfolder mit Praxistipps für den täglichen Alltag erstellt: **„Handeln gegen COVID-19“**. Tipps, die aus dieser Quelle stammen, sind mit einer [1] gekennzeichnet.
- Eine **Ergotherapeutin aus Australien** (Lorrae Mynard) hat sich mit der Disruption unserer alltäglichen Leben durch die Coronakrise beschäftigt und ein umfangreiches Dokument mit vielen praktischen Tipps erstellt: **„Normal life has been disrupted: Managing the disruption caused by COVID-19“**. Tipps, die aus dieser Quelle stammen, sind mit einer [2] gekennzeichnet.
- Das **Royal College of Occupational Therapists (RCOT)**, der Berufsverband der Ergotherapeut*innen des Vereinigten Königreichs, hat auf seiner Website eine Übersicht mit nützliche Tipps und Strategien veröffentlicht: **„Top Tips: Your health and wellbeing during the COVID-19 crisis“**. Tipps, die aus dieser Quelle stammen, sind mit einer [3] gekennzeichnet.
- Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** hat Empfehlungen veröffentlicht, die sich sowohl an die Allgemeinbevölkerung als auch an spezielle Berufsgruppen (vor allem im Gesundheitswesen) richten: **„Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak“**. Tipps, die aus dieser Quelle stammen, sind mit einer [4] gekennzeichnet.
- Der **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen** hat rasch mit einem Leitfaden zum Thema: **„COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen“**, der kostenlos im Internet verfügbar ist, auf die Coronakrise reagiert. Tipps, die aus dieser Quelle stammen, sind mit einer [5] gekennzeichnet.

Einleitung

Die aktuellen Entwicklungen rund um das Coronavirus erfordern Maßnahmen wie soziale Distanzierung oder Bewegungseinschränkungen. **Zu bedenken ist, dass diese Bestimmungen einen gravierenden Einfluss auf den Alltag, die psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden haben können.** Viele Menschen verbringen mehr Zeit zu Hause und sind dazu aufgefordert, ihr Leben an die Anforderungen der Pandemie anzupassen. Wie man besser damit umgehen kann, wird im folgenden Abschnitt näher erläutert. Hierzu sind konkrete Tipps in den Bereichen **Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit und Erholung** sowie **Rollen & Routinen** aufgelistet. *Mehrfach- beziehungsweise ähnliche Nennungen sind möglich, wir haben versucht, diese soweit als möglich zu minimieren.*

Betätigungsperformanzbereich Selbstversorgung

- **Bauen Sie tägliche Routinen auf** und halten Sie sich an Tagesstrukturen, dies betrifft zum Beispiel Aufstehen, Nahrungsaufnahme, körperliche Betätigung und den Zeitpunkt des Schlafengehens. [3]
- **Führen Sie gesundheitsförderliche Aktivitäten/Betätigungen aus**, schlafen Sie ausreichend, essen Sie möglichst gesund und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. [3, 4]
- **Achten Sie auf Ihren Schlaf:** Vermeiden Sie Koffein und Medienkonsum am Abend, praktizieren Sie Routinen, die Ihrer Entspannung dienen und versuchen Sie täglich zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Bei Einschlafstörungen: nehmen Sie ein Bad oder hören Sie entspannende Musik! [2, 3]
- **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken** und knüpfen Sie an vergangene positive Erfahrungen an, dies sind Ihre Ressourcen und Kraftquellen. [5]
- **Nutzen Sie die zur Verfügung stehende Zeit auch für Reflexion.** Überlegen Sie zum Beispiel wie Sie Ihre Zeit in der Regel verbringen, wie Sie sie gerne verbringen möchten und welche Schritte dafür notwendig sind, um das zu erreichen. [3]
- **Kümmern Sie sich um Ihr eigenes Wohlbefinden** und greifen Sie hierzu auch auf Ihre Erfahrungen zurück, um mit Stress umzugehen. Dies ist kein Sprint, sondern ein Marathon. [4]
- **Ermöglichen/Planen Sie innerfamiliär Rückzugsorte und Rückzugszeiten.** [5]
- **Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit** - nutzen Sie gegebenenfalls professionelle Hilfe. [2]
- **Informieren Sie sich über Terminmöglichkeiten und/oder telemedizinische Beratungen**, wenn Sie regelmäßig Termine/Untersuchungen beim Arzt oder in einem Krankenhaus benötigen. [2]
- **Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen**, achten Sie darauf einen Zweiwochenvorrat Ihrer Präparate zuhause zu haben. [4]
- **Je nach Ihrer Situation:** Einkaufen kann eine Möglichkeit darstellen aus dem Haus/der Wohnung zu kommen. Wenn Sie noch niemals online etwas bestellt haben, ist dies ein guter Zeitpunkt sich damit vertraut zu machen. Kochen Sie ausgewogene, nahrhafte Mahlzeiten. [2]
- **Tun Sie etwas für andere!** Dies ist auch gut für Ihr Wohlbefinden. [3]
- **Schauen Sie gut auf sich und auf andere**, zum Beispiel gefährdete Personen in Ihrer Nachbarschaft. [4]

Betätigungsperformanzbereich Produktivität

- **Passen Sie sich in Ihrer Arbeit an die neuen Bedingungen an:** Nutzen Sie Home-Office wenn möglich, achten Sie hierbei auf Ergonomie und technische Ausstattung, bleiben Sie mit Ihren Arbeitskolleg*innen in Kontakt. [2]
- **Halten Sie Ihre normalen Arbeitszeiten nach Möglichkeit ein.** [2]
- **Wenn Sie schulpflichtige Kinder haben:** Halten Sie - nach Möglichkeit - Unterrichts-, Pausen- und Lernzeiten, angelehnt an die Zeiten in der Schule, ein. [2]
- **Bringen Sie Abwechslung in Ihren** (beruflichen, schulischen, studentischen) **Alltag:** Sitzen Sie nicht den

- ganzen Tag, wechseln Sie Ihre Körperposition, machen Sie Dehnübungen, stehen Sie zwischendurch regelmäßig auf! [2]
- **Planen Sie Ihren Tag möglichst genau im Voraus**, dies schafft ein Gefühl der Kontrolle! Nehmen Sie sich zum Beispiel täglich fixe Arbeiten vor. Planen Sie ein „Highlight“ pro Tag, auf das Sie sich freuen können. [5]
 - **Machen Sie bei der Verfügbarkeit zeitlicher Ressourcen einen Online-Kurs** zu einem Thema, das Sie interessiert. [2]
 - **Arbeiten Sie an persönlichen Zielen:** Lernen Sie online eine neue Sprache, machen Sie einen Plan für ein Projekt, das Sie schon länger umsetzen wollten. [1]
 - **Achten Sie auf Ihre Ernährung**, tauschen Sie sich bei Problemen mit Vertrauenspersonen aus. [2]
 - **Unterstützen Sie Personen die Hilfe brauchen** (zum Beispiel Kinderbeaufsichtigung, Einkäufe oder Besorgungen aus der Apotheke) für Nachbarn und Bekannte. [2]
 - **Führen Sie Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten** in und um Ihr Haus, Ihre Wohnung und Ihrem Garten durch. [2]

Betätigungsperformanzbereich Freizeit

- **Halten Sie Kontakt mit Personen, die Ihnen wichtig sind**, kontaktieren Sie Menschen, von denen Sie schon lange nichts mehr gehört haben. Verabreden Sie sich zu einem gemeinsamen Abendessen oder einer Party mittels Videochat! Sprechen Sie mit Bezugspersonen auch über Ihre Gefühle! [1, 5]
- **Planen Sie, alleine oder mit anderen, auch für die Zeit „danach“,** zum Beispiel ein Abendessen, ein Fest, ein langer Spaziergang/eine Wanderung mit jemandem... [1]
- **Ihre Gefühle können Sie auch niederschreiben oder geben Sie Ihnen anderweitig kreativen Ausdruck** (Malen, Musizieren, Singen, ...) [4, 5]
- **Seien Sie täglich körperlich aktiv!** Sie können sich auch mit Freunden/Bekannten/Familienmitgliedern fixe Zeiten vereinbaren, zu denen Sie „gemeinsam“ Sport machen, Möglichkeiten wären zum Beispiel Spazieren, Yoga, Heimtrainer, Training mit dem eigenen Körpergewicht. YouTube, Facebook und Pinterest helfen bei Ideenlosigkeit weiter! [1]
- **Körperbezogene Übungen und Aktivitäten reduzieren Stress und erhöhen Ihr Energieniveau.** Versuchen Sie nach Möglichkeit jeden Tag hinaus zu gehen. Nutzen Sie Möglichkeiten, die Sie vielleicht schon haben (Haushalts- oder Gartenarbeiten, Spaziergehen, den Hund ausführen). Vielleicht können Sie auch - bereits verstaubte - Fitnessgeräte wieder aktivieren? [2, 3]
- **Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Sie schon länger aufgeschoben haben**, zum Beispiel ein Fotoalbum gestalten, in der Küche etwas Neues ausprobieren, die Schränke/Regale/Garage/Abstellraum aufräumen, ein neues Musikstück lernen... [2]
- **Tun Sie anderen Gutes:** rufen Sie jemanden an, machen Sie Komplimente, helfen Sie jemandem, hören Sie zu, gehen Sie für jemanden einkaufen, schenken Sie ein Lächeln... [1]
- **Schaffen Sie Zeit für sich selbst und achten Sie auf Ihre Betätigungsbalance.** Erproben Sie, wenn dies für Sie möglich ist, ein neues Hobby oder lassen Sie ein altes wiederaufleben. [3]

Betätigungsperformanzbereich Erholung

- **Genießen Sie bewusst schöne Dinge:** Spüren Sie die Sonne beim Spaziergehen, nehmen Sie Düfte bewusst wahr, beobachten Sie einmal einen Sonnenauf- oder -untergang. Seien Sie auch nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie nicht immer alles schaffen, was Sie sich vorgenommen haben! [1]
- **Schreiben Sie sich täglich 5 Dinge auf**, für die Sie dankbar sind oder waren. [1]
- **Planen Sie täglich ein gewisses Ausmaß an „stiller“ Zeit ein**, zum Beispiel zum Meditieren, Reflektieren & Nachdenken, Achtsam Sein, Tagebuchschriften oder Beten. [1]

- **Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, besuchen Sie eine virtuelle Ausstellung, schauen Sie eine Dokumentation zu einem Thema, das Sie interessiert, informieren Sie sich über elektronische Bücherausleihe!** [2]
- **Treffen Sie - wenn möglich - keine lebenswichtigen Entscheidungen.** [1]
- **Führen Sie Aktivitäten aus, die Ihnen helfen zu entspannen.** Genießen Sie solche Momente bewusst, zum Beispiel beim Kochen, Abwaschen oder wenn Sie ein Bad nehmen. [3]
- **Nutzen Sie die zur Verfügung stehende Zeit auch für Reflexion.** Überlegen Sie zum Beispiel wie Sie Ihre Zeit in der Regel verbringen, wie Sie sie gerne verbringen möchten und welche Schritte dafür notwendig sind, um das zu erreichen. [3]
- **Halten Sie Ihre üblichen Schlafenszeiten nach Möglichkeit ein.** Bei Einschlafstörungen: schränken Sie die Nutzung elektronischer Geräte am Abend ein, trinken Sie ein koffeinfreies Heißgetränk, nehmen Sie ein Bad, hören Sie entspannende Musik! [2]

Bereich Routinen & Handlungsrollen

- **Schränken Sie die Nutzung von Smartphone/Tablet/PC ein,** wenn Sie merken, dass Ihr Nutzungsverhalten negative Auswirkungen auf Ihre innere Strukturiertheit haben. Limitieren Sie Ihren Nachrichtenkonsum (ZIB statt Liveticker) [1]
- **Behalten Sie so viele Ihrer täglichen Routinen wie möglich** oder entwickeln Sie neue Routinen für die „neue Normalität“ [2]
- **Minimieren Sie Medienkonsum, der zu Angst oder Stress führt.** Achten Sie auf vertrauenswürdige Informationsquellen. Planen Sie fixe Zeiten/Frequenzen am Tag ein, um sich zu informieren. Faktenbasierte Informationen können Angstgefühlen entgegenwirken. [4]

Bibliografie Konkrete Tipps

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (2020). **COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen.** Abgerufen am 14.04.2020 von https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationsblatt.PDF

Brandl, S., Schober, L., & Schnetzinger, S. (2020). **Handeln gegen COVID-19.** Abgerufen am 14.04.2020 von https://www.ergotherapie.at/sites/default/files/folder_handeln_gegen_covid-19_final_o.pdf

Mynard, L. (2020). **Normal life has been disrupted: Managing the disruption caused by COVID-19.** Abgerufen am 30.03.2020 von <https://otaus.com.au/publicassets/af469002-6f6a-ea11-9404-005056be13b5/OT%20Guide%20COVID-19%20March%202020.pdf>

Royal College of Occupational Therapists (2020). **Top Tips: Your health and wellbeing during the COVID-19 crisis.** Abgerufen am 14.04.2020 von <https://www.rcot.co.uk/file/6472/download?token=yRyhoBq4>

WHO (2020). **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.** Abgerufen am 17.03.2020 von https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

Abschnitt III: Auswirkungen und Bewältigungsmöglichkeiten der Covid-19-Krise im Arbeitsleben an einer tertiären Bildungseinrichtung



Die **Auswirkungen und der Umgang mit der derzeitigen Situation**, sowie die damit verbundene Bewältigung, sind unserer Annahme nach *von Person zu Person sehr unterschiedlich*. Diese Annahme wollten wir an Hand der Interviews mit Personen, die beruflich mit denselben Auswirkungen konfrontiert sind, aufzeigen und auf diese Weise einen kleinen Einblick in die Arbeitswelt des Personals des Studiengangs Ergotherapie in der Coronakrise gewähren. Zu diesem Zweck wurden von Studierenden **Interviews mit dem gesamten hauptberuflichen Lehrkörper des Studiengangs Ergotherapie** geführt, die *Interviewmethodik* und die *Ergebnisse* werden nachfolgend präsentiert und sollen Leser*innen einen **Eindruck in den beruflichen Alltag in der Hochschullehre** unter Bedingungen des „Physical Distancing“ vermitteln.

Methodisches Vorgehen bei der Planung und Umsetzung der Interviews

Erstellung des Interview-Leitfadens

Die **Entwicklung des Gesamtkonzeptes** erfolgte in Form eines Brainstormings des gesamten Jahrgangs im Rahmen der LV „**Schnittstellen und Settings in der Ergotherapie**“. Dabei entwickelte Ideen wurden vom Interviewteam, bestehend aus zwei Studierenden, übernommen und in einem teaminternen Brainstorming um weitere Ideen aus relevanten Themenbereichen ergänzt. Insbesondere wurden dabei die Bereiche psychische Gesundheit, situationsbedingte Wahrnehmung und Emotionen, Medienkonsum, Informationsbeschaffung, Kommunikationsverhalten, ADLs sowie IADLs im Zusammenhang mit der aktuellen Situation betrachtet.

Daraus entwickelte Fragen wurden in die folgenden Bereiche gegliedert und ein erster Entwurf erstellt:

- **Soziodemografische Daten inkl. Wohnsituation**
- **Allgemeine Fragen zum Umgang mit der derzeitigen Situation**
 - Alltag
 - Bedürfnis Rückzug – Soziale Kontakte
 - Einschränkungen und damit verbundene Belastungen, Ängste und Sorgen
 - Positive Erlebnisse
- **Umgang mit Medien**
 - Informationsbeschaffung
 - Kommunikationsverhalten
 - Medienkonsum
- **Veränderungen am Arbeitsplatz inkl. möglicher Rollenkonflikte**

Nach der Einholung von Feedback zum ersten Entwurf wurde sowohl die Reihenfolge der Fragen als auch die Fragen selbst nochmals kritisch überarbeitet. Die **Gruppe der zu interviewenden Personen** wurde gemeinsam mit dem Vortragenden im Rahmen der LV definiert und **umfasst das Studiengangspersonal des Studiengangs Ergotherapie der FH Kärnten**. Somit standen insgesamt fünf Interviewpartner*innen zur Verfügung. Zur Testung des Fragebogens wurden zwei Interviews mit anderen Studierenden des Jahrgangs durchgeführt sowie verschriftlicht. Aus den Erfahrungen daraus wurden die Fragen nochmals überarbeitet und letzte Details geklärt. Somit wurde die finale Version des Interviewleitfadens erstellt.

Planung und Durchführung der Interviews

Der Termin für das erste Interview wurde mit dem Vortragenden der LV via MS-Teams-Chat vereinbart. Zur **Terminplanung** der weiteren Interviews wurden zuerst teamintern mögliche Termine fixiert. Darauf erfolgte die Erstellung einer Doodle-Umfrage unter Verwendung der Option „Eine Wahl treffen“ mit den aktivierten Einstellungen „Eine Stimme pro Teilnehmer“ und „Stimmen pro Option begrenzen“ auf eine Person. Die Terminvergabe erfolgt daher nach dem „first come, first served“-Prinzip. Nach der Wahl des Termins wurden die Interviewpartner mittels MS-Teams zur Besprechung eingeladen, und der Termin wurde somit fixiert.

Die Durchführung erfolgte jeweils via MS-Teams. Dabei wurde eine Aufgabenteilung innerhalb des Interviewteams wie folgt geregelt: Eine Person führt das Interview und die andere Person protokolliert dieses handschriftlich, wobei die Aufgaben von Interview zu Interview gewechselt wurden. Die Verschriftlichung des Interviews erfolgte anschließend in digitaler Form und wurde unter Einhaltung der Prinzipien informierter Einwilligung und unter Wahrung des Datenschutzes dem*der Interviewpartner*in via Mail zur kommunikativen Validierung übermittelt.

Nach der **schriftlichen Validierung** aller Interviewpartner via Mail erfolgte die Auswertung und Verschriftlichung der Ergebnisse. Dabei wurden die einzelnen anonymisierten Ergebnisse in den vordefinierten Bereichen untereinander verglichen, inhaltlich zusammengefasst und Übereinstimmungen beziehungsweise Differenzen aufgezeigt. Die Ergebnisse wurden in einem kurzen Fließtext zusammengefasst und an das Schreibteam weitergeleitet.

Ergebnisse

Soziodemografie und Wohnsituation

Eingangs möchten wir einen kurzen Einblick in einige **soziodemografische Daten** gewähren. Die interviewten Personen weisen in diesem Bereich folgende Merkmale auf: Von den insgesamt fünf interviewten Personen sind **drei Personen weiblich** und **zwei Personen männlich**. Das Durchschnittsalter liegt bei etwa 39,5 Jahren. Der Ausbildungsgrad der Personen reicht von einem Bachelor- bis hin zum Master-Abschluss.

Weiters wurden statistische Daten hinsichtlich der **Wohnsituation** erfasst: Alle Interviewten sind in Kärnten wohnhaft. Drei von ihnen wohnen am Ortsrand und zwei eher im Zentrum. Die Größe der Wohngebiete bewegt sich von einem eher ländlichen Ort mit ca. 200 Einwohner*innen bis zu einer Stadt mit etwa 100.000 Einwohner*innen. Drei davon leben in einer Wohnung und zwei in einem Haus. Die zur Verfügung stehende Wohnnutzfläche ist mit einer Spannweite von 80 m² bis zu 170 m² (im Durchschnitt 113m²) sehr unterschiedlich. Den Angaben zu folgen haben alle Wohnungen/Häuser mehr als drei Zimmer und verfügen jeweils über mindestens einen Balkon oder eine Terrasse. Drei der befragten Personen verfügen über einen Garten, den sie allein nutzen können. Die Anzahl der derzeit im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen reicht von zwei bis zu vier Personen. Zwei der Interviewten haben jeweils zwei noch nicht schulpflichtige Kinder. In drei Fällen sind auch Haustiere vorhanden, wobei es sich immer um mindestens eine Katze handelt.

Allgemeiner Umgang, Befinden und Wahrnehmung von Physical Distancing

Der Haupttenor der Interviews **zum allgemeinen Umgang mit der derzeitigen Situation und dem Befinden** lässt sich wie folgt zusammenfassen:

Den Umständen entsprechend **geht es den interviewten Personen gut bis ganz gut**. Obwohl die Zeit momentan eine eigenartige Zeit sei, die irgendwie *belastend ist*, aber gleichzeitig auch *Entwicklungsmöglichkeiten bietet* und ein *gefühlsmäßiges Auf und Ab beinhaltet*, haben sich alle soweit gut mit der Situation arrangiert und

die Umstellung gemeistert – gemäß dem Motto: „Es hilft eh nichts und wird uns noch länger begleiten“. **Unterstützend war dabei der Faktor Arbeit** und die damit verbundene Dankbarkeit, dass man arbeiten darf und kann, da es keine Existenzängste gibt, obwohl beispielsweise die freiberufliche Tätigkeit wegfällt.

Die Einhaltung der häufig als „**Social Distancing**“ bezeichneten Maßnahmen fällt relativ einfach, da diese logisch und nachvollziehbar argumentiert sind und auch der Sinn dahinter klar ist. Wir haben im Rahmen der Interviews bewusst den Begriff des „Physical Distancing“ gewählt, da die Maßnahmen ja auf die Einschränkungen physischer sozialer Kontakte abzielen und soziale Kontakte nicht generell eingeschränkt werden müssen. Die **physische Distanz ist für alle interviewten Personen ungewohnt und schwierig**, da persönliche soziale Kontakte fehlen und alternative virtuelle Treffen oder das Treffen draußen mit großem Sicherheitsabstand qualitativ nicht dasselbe sind. Dies **trifft auch für die Kinder der interviewten Personen zu**. Als positiver Nebeneffekt wurde erwähnt, dass dadurch der Freizeitstress wegfällt und dadurch mehr Zeit bleibt. Damit ist unter anderem der „Druck“, sich mit Leuten zu treffen, wenn sowieso schon wenig Zeit ist, aber auch das Konsumverhalten gemeint.

Alltagsleben, Hobbies & Bewegung

Der **Alltag** der Interviewten ist großteils sehr **strukturiert gestaltet**, insbesondere was die Arbeitszeiten betrifft. Dabei haben *aus der Umwelt stammende Faktoren*, wie vorgegeben Arbeitszeiten außerhalb des Homeoffice, das Verfolgen persönlicher Ziele, aber auch die Familie, dabei insbesondere die Kinder, *einen maßgeblichen Einfluss*. Die persönliche Motivation, die einzelnen Rollen bestmöglich voneinander abzugrenzen, war bei den meisten vorhanden. Vereinzelt erfolgt die Einteilung jedoch auch fließende und situativ flexible und abhängig von fixen, vorgegebenen Termine mit Online-Präsenz, wie etwa Vorlesungen, Sitzungen oder Besprechungen. Der flexible Rollenwechsel zwischen Arbeits- und Privatrollen wird persönlich nicht als störend empfunden.

Der Versuch, den **Alltag** etwas **geregelter zu gestalten** und beispielsweise auch im Homeoffice auf die Kleidung zu achten, gehören zu den genannten **Coping-Strategien**. Diese beinhalten weiters das Aufrechterhalten sozialer Kontakte durch zur Verfügung stehende technische Möglichkeiten. Auch der Austausch mit im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen wird als wichtig bezeichnet. Vor allem die Beschäftigung mit den Kindern gibt viel Struktur vor. Auch das weitere **Verfolgen wichtiger persönlicher Ziele und empfundener Hobbies**, wie z.B. die Arbeit im Garten, das Aufräume und Dinge (Aus-)Sortieren, sowie regelmäßige Bewegung wurden als unterstützende Beschäftigungen angegeben.

Die **Bewegung** spiegelte sich auch in den angegebenen Hobbies wider. Während die Ausführung sportlicher Hobbies wie Spazieren, Laufen, Radfahren und Wandern auch derzeit möglich sind, sind vor allem vereins- bzw. ortsgebundene sportliche Aktivitäten, denen zuvor regelmäßig nachgegangen wurde, eingeschränkt oder auch nicht ausführbar. Dies betrifft insbesondere diverse Aktivitäten im Fitnesscenter, Sportkurse und andere in Gruppen ausgeführte sportliche Betätigungen. Vereinzelt werden mögliche online Alternativen angeboten. Auch die Vorbildwirkung beeinflusst das Ausführen bzw. nicht Ausführen einer sportlichen Betätigung in der Natur. Um sich auch derzeit körperlich fit zu halten, werden derzeit mögliche Hobbies wie Laufen, Radfahren, Spazieren, Wandern, Workouts sowie weitere zu Hause zur Verfügung stehende Fitnessgeräte genutzt. Auch wenn es in einzelnen Fällen schwierig ist, wird derzeit vermehrt der Fokus darauf gelegt, körperliche Bewegung in irgendeiner Form in den Alltag zu integrieren, beispielsweise durch bewusstes zu Fuß gehen und Wegstrecken mit dem Fahrrad zurück zu legen.

Weitere Hobbies wie Lesen, Gartenarbeit, Filme ansehen und im Internet surfen können nach wie vor ausgeführt werden. Diverse Freizeitaktivitäten wie Freunde treffen, Essen gehen, gemeinsame Spieleabende und ins Kino oder ins Theater gehen sind derzeit leider nicht möglich und fehlen den meisten Interviewten. Von den meisten wurden keine alten Hobbies wiederaufgenommen. Jedoch wurden vereinzelt alte Hobbies bzw. Tätigkeiten wiederentdeckt.

Rückzugs- und Kontaktbedürfnis

Zu den Bedürfnissen im Alltag wurden von uns speziell das „**Bedürfnis nach Rückzug**“ und „**Bedürfnis, mit anderen in Kontakt zu treten**“ abgefragt. Rückzugsmöglichkeiten sind bei allen interviewten Personen vorhanden und werden größtenteils auch wahrgenommen. Bei zwei Personen hat das Bedürfnis zugenommen. Eine Person gab an, dass sich das Ausmaß des Bedürfnisses im Vergleich zurzeit davor nicht verändert hat. Eine Person bezog das Bedürfnis nach Rückzug nicht auch den physischen Rückzug, sondern auf das Bedürfnis die Anzahl der Personengruppen, mit denen man am Tag kommuniziert, zu reduzieren – trotz dem Bedürfnis mit

allen in Kontakt bleiben zu wollen. Eine weitere Aussage, die sich doch deutlich von den anderen unterscheidet, ist folgende:



„Ja, die Möglichkeit ist da, jedoch ziehe ich mich seltener zurück als früher, obwohl ich es eigentlich sollte.“

Auch die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, wenn einem danach ist, ist bei allen vorhanden und wird auch genutzt. Die Technik macht's möglich, jedoch ist die Qualität nicht dieselbe wie zuvor.

Veränderungen im Lauf der Zeit

Bemerkte Veränderungen im persönlichen Umgang mit der derzeitigen Situation im Vergleich zum Beginn der einschränkenden Maßnahmen beschäftigen sich unter anderem mit dem Thema **Gewohnheiten** - zum einen damit, wie schnell man sich an den neuen Alltag gewöhnt hat, aber auch mit Dingen, die inzwischen zur Gewohnheit wurden. Dazu zählt beispielsweise der Griff zur Nasen-Mund-Schutz und die Wahrung der Distanz im Freien und in der Arbeit in der Klinik, wo es anfangs insbesondere für die Klient*innen schwierig war, die Distanz auszuhalten. Mittlerweile habe sich auch eine etwas entspanntere Sichtweise gegenüber anderen Menschen, die sich anders verhalten als man selbst, eingestellt. Aber auch sonst ist mittlerweile eine gewisse Grundakzeptanz da und man hat sich mit der Situation bestmöglich arrangiert. Auch das Homeoffice und der Unterricht fallen im Vergleich zum Beginn jetzt einfacher. Obwohl seit dem Umstieg schon einige Zeit vergangen ist, dauert online vieles länger und braucht eine andere Vorbereitung. Anfangs sei diesbezüglich eine gewisse Blauäugigkeit im Sinne von „ist eh kein Problem, macht man's eben online“ da gewesen.

Ein weiteres wesentliches Thema ist die Frage, **wie sich die Situation entwickelt**. Unter anderem strapaziert die fehlende Planungssicherheit, sowohl *privat* (wie beispielsweise das Thema Kinderbetreuung) als auch *beruflich*, das Durchhaltevermögen. Vereinzelt wird diesem Thema auch angesichts möglicher Entwicklungsmöglichkeiten mit Neugier und Spannung entgegengesehen.

Ängste & Sorgen

Wie anfangs erwähnt, wird diese Zeit auch als belastend bezeichnet und ist mit **Ängsten und Sorgen** verbunden. Zumeist beziehen sich die *Sorgen auf nahestehende Personen*, die zur vulnerablen Gruppe gehören. In diesem Zusammenhang aufkommende Gedanken sind einerseits Fragen, wie es diese Personen schaffen, sich an die Maßnahmen zu halten und andererseits die Tatsache, dass man in der Zeit nach den Maßnahmen theoretisch Überträger*in sein könnte. Als **Belastungsfaktoren** wurden das Fehlen persönlicher Kontakte, die Einschränkungen von Rollen und Handlungen und die Doppelbelastung durch Homeoffice und Kinderbetreuung genannt. Die **Unsicherheit**, wie es weitergehen bzw. wie lange die Situation noch dauern wird und das ständige Konfrontiert werden mit diesem Thema bei diversen notwendigen Zukunftsplanungen, wird teilweise als beunruhigend empfunden. Von den interviewten Personen empfinden zwei die derzeitige Situation durch unterschiedliche genannte Belastungsfaktoren auch als psychisch belastend bzw. als sehr gering psychisch belastend. Für eine Person hat die derzeitige Situation schon einen Einfluss auf die Emotionen, jedoch nicht so, dass dies als psychische Belastung empfunden wird.

Positive Aspekte

Obwohl die derzeitige Zeit eigenartig und teilweise belastend ist, bringt sie auch einige teils sehr individuelle, positive Ereignisse und Entwicklungsmöglichkeiten zum Vorschein. Ein häufig genannter Aspekt ist der **Umweltaspekt**, da derzeit generell weniger Verkehr, sowohl Flugzeuge als auch Straßenverkehr, ist und dadurch draußen alles ruhiger wird.



„Ich genieße den Frühling generell jedes Jahr, jetzt bin ich jedoch mehr darauf bedacht, raus in die Natur zu kommen.“

Die **Absage von Veranstaltungen** ist zwar schade für die Wirtschaft und den Tourismus. Für viele Anrainer bedeutet jedoch auch das mehr Ruhe, da beispielsweise die Lärmbelastung durch das GTI-Treffen entfällt.

Gesellschaftlich sind den interviewten Personen die zahlreichen Aktionen zur **Nachbarschaftshilfe** und die diverse **Einkaufsservices** aufgefallen und teilweise auch angeboten worden. Auch das eine oder andere Balkonkonzert wurde erlebt. Es wurde zudem berichtet, dass der **Zusammenhalt in der Familie** stärker wurde, sich vereinzelt alte Bekannte wieder gemeldet haben und vom Arbeitgeber Wertschätzung entgegengebracht wurde. Eine Person war auch sehr positiv überrascht, wie gut der Umstieg auf die Online-Lehre an der Hochschule funktioniert hat und wie viel positive Energie und Kommunikation dadurch entstanden ist. Darin sieht die Person auch Entwicklungsmöglichkeiten, beispielsweise in der Anwendung neuer Tools. Andere genannte **Entwicklungsmöglichkeiten** beziehen sich auf persönliche Kompetenzen, wie beispielsweise das Durchhaltevermögen. Durch das veränderte Konsumverhalten wurde auch der positive Nebeneffekt, generell weniger Geld auszugeben, erwähnt.

Auswirkungen auf Arbeitsalltag und Kinderbetreuung

Alle interviewten Personen sind an Ihrem Arbeitsplatz direkt von den derzeitigen Maßnahmen der Bundesregierung betroffen. So befinden sich alle Personen seit Mitte März im **Homeoffice**, wobei eine Person auch weiterhin der Arbeit in der Klinik nachgehen kann.



„Es hat sich nicht nur der Arbeitsplatz nach Hause verlagert. Auch die Arbeit an sich hat sich stark verändert und fordert einen höheren Arbeitsaufwand.“

Neben der Umstellung auf **Homeoffice und digitale Lehre** haben die von der Regierung getroffenen Maßnahmen auch zur **Einstellung des freiberuflichen Praxisbetriebs** geführt. Die **Arbeit in der Klinik** habe sich auch verändert. Dies zeigt sich vor allem durch das Besuchsverbot, das Tragen des Mund-Nasen-Schutz, die Abstandsregeln, das Fiebermessen und das Testen des Personals.

Was das **Homeoffice** betrifft, habe es an sich keine technischen Herausforderungen gegeben und *die Umstellung habe schnell und gut funktioniert*. Vereinzelt musste eine Lösung für technische Probleme und Netzprobleme gefunden werden. Praxisanteile der Lehre können derzeit nicht vermittelt werden und werden daher nach hinten verschoben. Die Auseinandersetzung mit der Software MS-Teams und die Online-Konferenzen waren für eine Person anfänglich eine Herausforderung. Auch das **Erlernen einer Online-Gesprächskultur** wurde thematisiert. Durch das Fehlen des persönlichen Austauschs, der sich ansonsten immer wieder spontan ergibt, sei es schwieriger, trotzdem die Motivation zum Aufrechterhalten der Struktur zu finden. Eine Person achtet daher darauf, Pausen bewusst zu planen und auch einzuhalten. Da die **Ergonomie** am Arbeitsplatz zu Hause nicht dieselbe ist, wie im Büro und durch das viele Sitzen, komme es zu Verspannungen.

Eine große Herausforderung ist die Kombination von **Homeoffice und Kinderbetreuung** – vor allem durch die dadurch entstehenden Rollenkonflikte.



„Es kommt ein schlechtes Gewissen auf, denn man ist eigentlich da und steht physisch zur Verfügung, hat aber keine Zeit für die Kinder, da man am Arbeiten ist.“

Nicht nur die **Elternrolle führt zu Rollenkonflikten**, auch die fehlende Ortsveränderung macht den Rollenwechsel zu einer Herausforderung. Einer Person wurde bewusst, dass die Kleidung, mit der sie bei der Arbeit sitzt, eine doch größere Auswirkung auf sie hat, als gedacht. Weitere Rollenkonflikte, die sich nicht auf das Homeoffice beziehen, jedoch dadurch begünstigt werden, betreffen die Trennung von Arbeitszeit und Freizeit. Um eine klare Trennung zu erreichen, helfe die Planung, wie lange und auf welche Art und Weise gearbeitet werde, und ein daraus resultierender zeitlicher Cut.

Umgang mit Informationen, digitalen Medien und digitalen Kommunikationsmitteln

Ein weiteres alltagsrelevantes Thema, auf welches wir im Rahmen der Interviewseinen speziellen Fokus gerichtet haben, dreht sich um den **Umgang mit Medien** – im Speziellen um die Bereiche *Informationsbeschaffung, Konsum digitaler Medien und Kommunikationsverhalten*. Als Einstieg haben wir das medienpräzente Thema der **Entschleunigung im Alltag** aufgegriffen und gefragt, ob der Trend auch im eigenen Alltag beobachtet werden

konnte. Von zwei Personen kam sofort ein diesbezügliches klares Nein. Eine Person kann diesen Trend bei sich zumindest, was die Arbeit betrifft, überhaupt nicht beobachten. Im Familienverband sei der nachaußenhin getaktete Alltag jedoch weniger geworden. Die zwei weiteren Personen bemerken den Trend, da, durch den nicht mehr so stark, nachaußenhin getakteten Alltag und das Einsparen des Weges zum Arbeitsplatz, mehr Zeit für Dinge übrigbleibt, die sonst eventuell auf der Strecke geblieben wären.

Die Aussagen zum Thema **Informationsbeschaffung** lassen sich wie folgt zusammenfassen: Bezüglich der täglichen Zeit, die mit der Beschaffung von Informationen zur derzeitigen Situation verbracht wird, gaben zwei Personen an weniger als 30 Minuten pro Tag damit zu verbringen, *wobei sich die Zeit im Vergleich zum Beginn der Krise verringert hat*. Drei Personen verbringen mehr als eine Stunde pro Tag damit. Bei allen Interviewten hat sich bereits insofern eine Routine eingestellt, dass die Informationseinholung jeweils aus denselben Quellen erfolgt. Teilweise hat sich auch eine zeitliche Routine entwickelt, wann wo welche Informationen bezogen werden. Alle fünf Personen nutzen **Tageszeitungen und Fernsehen** als Bezugsquellen – sowohl klassisch als auch online. Nachrichten-Updates im Radio spielen eine untergeordnete Rolle. Weitere Quelle sind diverse **Social-Media-Plattformen** – insbesondere Facebook, Instagram und Twitter. Als **Internetquellen** wurden offizielle Seiten der Bundesregierung, Seiten und Angebote des öffentlich-rechtlichen Rundfunks, Live-Ticker renommierter Tageszeitungen, spezifische News-Feeds und ein Live-Ticker zu themenrelevanten Falschmeldungen angegeben. Als **weitere Informationsquellen** dienen Pressekonferenzen, Sondersendungen zum Thema sowie FH-interne Besprechungen und Informationen per Mail. Generell wird den jeweils ausgewählten abonnierten Formaten Vertrauen, teilweise *großes Vertrauen entgegengebracht*. Je nach Quelle wird den Berichten einmal mehr und einmal weniger vertraut. *Durch den Vergleich der Informationen aus mehreren Quellen, ist es möglich Rückschlüsse darauf zu gewinnen, wie vertrauenswürdig ein Bericht ist*. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das **Vertrauen gegenüber klassischen Medien sehr hoch** ist. Bei den anderen Kanälen spielt auch das Bewusstsein darüber, was das Ziel beziehungsweise die Zielgruppe des Kanals ist, eine wichtige Rolle, um die Berichte einordnen zu können.

Die durch die Information ausgelösten Gefühle hängen stark vom Inhalt ab. Die **Bandbreite der Gefühle**, die während oder unmittelbar nach der Informationseinholung aufkamen, reichen von *Angst, Entsetzen, Irritation, Leere, Fassungslosigkeit, Sorge und Enttäuschung, dass die Situation noch länger dauert, über Pragmatismus, Aufregung, Nervosität, Interesse und Verwunderung bis hin zu Erleichterung, Sicherheit, Hoffnung*. Diesbezüglich ist auch eine **zeitliche Veränderung bemerkbar**. Vor allem in der Phase, in der steigende Zahlen und Berichten aus Italien vorherrschend waren und auch die Zahlen in Österreich stark anstiegen, folgten auf die Informationen eher negative und belastende Gefühle. Mittlerweile ist das Gefühl unter anderem durch die Lockerungen positiver.

Neben der Informationsbeschaffung haben wir uns auch für den **Medienkonsums in der Freizeit** interessiert. Wenn minderjährige Kinder im gemeinsamen Haushalt leben, haben wir auch nach deren Konsum digitaler Medien gefragt. Während bei zwei Personen die Zeit des Medienkonsums *etwa gleichgeblieben* ist, verbringen drei Personen derzeit *mehr Zeit mit dem Konsum digitaler Medien*. Gerechnet auf alle fünf interviewten Personen *hat der digitale Medienkonsum zeitlich um etwas mehr als ein Drittel zugenommen*. Viele interviewte Personen nutzen **Streamingdienste**. Weitere regelmäßig genutzte **digitale Medien** sind E-Books, div. Aktivitäten am PC, verwenden von Applikationen auf mobilen Endgeräten, Spielkonsolen, Podcasts und Fernsehen. In zwei Haushalten leben zwei noch nicht schulpflichtige Kinder. Bei den *Kindern hat sich der Medienkonsum zeitlich im Durchschnitt verdreifacht*. Diese konsumieren kindgerechte Inhalte von Streamingdiensten und diverse Kinder-DVDs.

Über das **digitale Kommunikationsverhalten** der befragten Personen kann gesagt werden, dass dieses angesichts der Situation *zeitlich mehr geworden* ist. Der Personenkreis, mit dem kommuniziert wird, ist zumeist derselbe geblieben, wie vor der Krise. Nur vereinzelt gab es Kontakt zu Menschen, mit denen zuvor kein regelmäßiger Kontakt bestand. Meist wird versucht, den **Kontakt mit dem bestehenden Freundes- und Familienkreis** in gleicher Intensität wie vor Beginn der einschränkenden Maßnahmen zu halten.



„Was früher persönlich war, ist jetzt online und telefonisch.“

Trotz der technischen Möglichkeiten kann aus allen Interviews das **Fehlen des persönlichen Kontakts entnommen** werden. Grundsätzlich kann zusammengefasst gesagt werden, dass die *Hoffnung auf ein baldiges Ende der derzeitigen Situation vorhanden ist und sich alle auf den persönlichen Kontakt freuen*. Weiters wurde das **Glück, in Österreich zu leben**, thematisiert, da Österreich über ein sehr gutes Gesundheits- und Sozialsystem verfügt und in der internationalen Presse als Vorbild im Umgang mit der Pandemie dargestellt wird.

Abschnitt IV: Hilfreiche Ressourcen und weiterführende Verweise



© Bild von Perry Grone via Unsplash

Für die Gestaltung diesen Abschnitts wurden im Rahmen einer umfangreichen Recherche in verschiedenen Kanälen (Internet, Social Media, andere Medienportale) zahlreiche Ressourcen & Verweise gesammelt und aufbereitet, die einerseits als **Nachschlagewerk für allgemeine Informationen** dienen sollen und andererseits **eine Erweiterung und Ergänzung des Abschnitts III** in dieser Publikation darstellt, hier finden sich viele, sehr konkrete Anregungen zur Alltagsgestaltung.

Soziale Isolation und deren Auswirkungen

Ausgangsbeschränkungen, Vermeidung von zwischenmenschlichem Kontakt, Homeoffice und das ständige auf sich selbst gestellt sein: Die Regierung ruft dazu auf, zu Hause zu bleiben und sich nicht mit anderen Personen außerhalb des eigenen Haushaltes zu treffen. **Durch das Corona-Virus und den dadurch beschlossenen Maßnahmen erfahren viele Menschen die Auswirkungen einer erzwungenen sozialen Isolation**, welche die Psyche des Menschen, die körperliche Verfassung und vieles mehr beeinflussen können. Somit können folgende Auswirkungen zusammengefasst werden:

- **Anstieg der häuslichen Gewalt** (Im Notfall Frauen-Hotline gegen Gewalt wählbar)
- **Höheres Risiko für psychische Erkrankungen**
- **Persönliche Bedürfnisse** können nicht in der gewohnten Form befriedigt werden
- **Einsamkeit, Angst, Schlafstörungen, innere Unruhe, Panikattacken**
- **Förderung** eines ungesunden Lebensstils
- **Höhere Krankheitsanfälligkeit**
- **Weniger Bewegung/Sport** – Auswirkungen auf körperliche Gesundheit
- **Wirtschaftliches Absturzrisiko & materielle Not**
- Alte alleinstehende Menschen, Singles, arbeitslose Menschen und erkrankte Menschen sind **stärker von der unfreiwilligen Isolation betroffen** (WHO, 2020; Kranz, 2018; Wolf, 2020)

Bewältigungsstrategien

Adaptive Copingstrategien sind funktionale Copingstrategien, die auf Nachhaltigkeit ausgelegt sind. Sie sind dafür geeignet langfristig mit einem Problem umgehen zu können, beziehungsweise es zu lösen. Dazu gehört auch eine positive Einstellung, Dinge, die man nicht ändern kann zu akzeptieren, sich zu entspannen, eine gesunde Ernährung, körperlich fit zu bleiben, ein ausgeglichener Schlaf-Wachrhythmus, seine Stressoren zu finden und eine Möglichkeit, um mit ihnen fertig zu werden.

Entspannungs- und Atemtechniken, Yoga oder Autogenes Training können uns helfen, Anspannung abzubauen. In dieser speziellen Situation ist es auch sehr wichtig, sich nicht abzuschotten. Persönliche Bindung ist wichtig, hebt die Laune und man verhindert Einsamkeit - selbst bei auferlegter Isolation. Weitere wesentliche Faktoren sind tägliche Aktivitäten weiterhin auszuführen und Ruhe zu bewahren.

Maladaptive Copingstrategien sind dysfunktionale Copingstrategien. Sie basieren eher auf Vermeidung und Ablenkung z. B. durch Alkohol- oder Drogenkonsum (vgl. Rentsch, Khandoga, Angele, & Werner, 2015, S. 23f).

Linkliste für hilfreiche Ressourcen zur Bewältigung der Corona-Krise

Allgemeine Informationen/Ressourcen für Home-Office/Umgang mit Betätigungsdeprivation

Alle wichtigen aktuellen Informationen (aktuelle Maßnahmen, Hotlines, Zahl der bisherigen bestätigten Fälle, ...) **rund um das Corona-Virus** auf der Website des Österreichischen Sozialministeriums: [https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-\(2019-nCov\).html](https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-(2019-nCov).html)

Wichtige Kontaktinformationen und Telefonnummern des Berufsverbandes der österreichischen PsychologInnen bzgl. des Corona-Virus (Infofolder): https://www.boep.or.at/download/5e6f37bc3c15c81618000004/20200316_Corona_Wichtige_Telefonnummern.pdf

Hilfsangebote (Einkaufen gehen, Medikamente besorgen, ...) für Personen, die Unterstützung brauchen bzw. zur Risikogruppe gehören (Caritas): <https://www.caritas.at/aktuell/kampagne/team-naechstenliebe/>

Nachbarschaftshilfe Team Österreich, für Menschen die Unterstützung beim (Lebensmittel-)Einkauf brauchen: <https://www.teamoesterreich.at/corona/>

Psychologische Hilfe bereitgestellt vom Berufsverband der österreichischen PsychologInnen: Informationsblatt mit Bewältigungsstrategien in Zeiten von Corona (Infofolder): https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationsblatt.PDF

Informationen zum Corona Virus in leichter, einfacher oder Gebärdensprache. Hier, über den Verein Aktion Mensch werden Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörige informiert: <https://www.aktion-mensch.de/corona-infoseite.html>

Maßnahmen, seelsorgliche Angebote und Initiativen zur Bewältigung der Coronavirus-Pandemie der katholischen und evangelischen Kirche Österreich: <https://www.katholisch.at/corona> und <https://evang.at>

11 Tipps der Studierendenvertretung von Ergotherapie Austria, welche Dinge in der Alltagsgestaltung nicht vergessen werden dürfen und wie man seine Selbstfürsorge nicht aus den Augen verliert (Infofolder): https://www.ergotherapie.at/sites/default/files/folder_handeln_gegen_covid-19_final_o.pdf

Ein Artikel der Electronic Frontier Foundation (EFF) darüber, **wie Phishing per E-Mail** – das aktuelle zunehmend auftritt - **erkannt werden kann** (Englisch): <https://www.eff.org/deeplinks/2020/03/phishing-time-covid-19-how-recognize-malicious-coronavirus-phishing-scams>

Wie man Phishing erkennt und sich davor schützen kann, wird in dem Artikel von Computerwelt.at erklärt: <https://computerwelt.at/news/kommentar/welle-an-neuen-phishing-angriffen-nutzt-coronavirus-schlagwort/>

Leitfaden zum sinnvollen und offenen Umgang mit der CoVid-19 Pandemie, der privaten Initiative covid-zu-hause.info: <https://covid-zu-hause.info/about>

Hilfreiche Tipps für das Home-Office der Firma Readdle (Englisch): <https://readdle.com/blog/remote-work-tips>

Die Arbeiterkammer Oberösterreich gibt **hilfreiche Tipps für den Alltag im Home Office**: https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsundgesundheit/arbeitsumfeld/Home_Office_-_Tipps_von_der_AK.html

Auch das Unternehmen Utopia gibt **Ratschläge wie im Home-Office effizient gearbeitet werden kann**: <https://utopia.de/ratgeber/home-office-tipps/>

Weitere **nützliche Tipps gegen einen Lagerkoller zuhause** bereitgestellt von der Tageszeitung Der Standard: <https://www.derstandard.at/story/2000115983689/zuhause-nicht-die-krise-kriegen-19-ideen-gegen-den-lagerkoller>

Ideen, um Betätigungsdeprivation (ein Zustand einer anhaltenden Ausgrenzung von sinnvollen Betätigungen aufgrund von Isolationen (in unserem Fall: soziale Isolation aufgrund der Corona-Krise) und anderwärtige Faktoren, welche außerhalb der eigenen Kontrolle liegen) **zu verhindern** (Englisch): https://twitter.com/HTOT_Aimee/status/1239297516702752773

Ideen des Occupational Therapy Australia Verbands, **wie die verschiedenen Bereiche wie Selbstversorgung, Produktivität, Freizeit usw. in der jetzigen Zeit adaptiert werden können** (Infolder-Englisch): <https://otaus.com.au/publicassets/af469002-6f6a-ea11-9404-005056be13b5/OT%20Guide%20COVID-19%20March%202020.pdf>

Infolder der Wirtschaftskammer Österreich (Gesundheitsberufe): **Schutz für die Augen in der Corona-Krise**. Soziale Isolation, Homeoffice uvm. belasten auch die Augen (Infolder): https://www.wko.at/branchen/noe/gewerbe-handwerk/gesundheitsberufe/augenoptiker/PA_Augentipps_Krise_NOE.pdf

Infoblatt der oberösterreichischen Lebens- und SozialberaterInnen: **Tipps für die psychische Fitness in der häuslichen Isolation und Quarantäne** (bereitgestellt von der Wirtschaftskammer Oberösterreich) (Infolder): https://www.wko.at/branchen/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/lebens-und-sozialberatung/Psychisch-fit-in-haeuslicher-Isolation-und-Quarantaene_WKO.pdf

Animation und Unterhaltung

Einige Links mit **Unterhaltungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten des Blogs Chatterpack**, um gegen Langeweile anzukommen. Mit Tipps für online Lernangebote, live Konzerte, virtuelle Touren und vielem mehr (Englisch): <https://chatterpack.net/blogs/blog/list-of-online-resources-for-anyone-who-is-isolated-at-home>

Die Website Lovelybooks bietet **Online-Lesungen von Autor*innen**, welche entweder live zu den angegebenen Terminen oder dann im Nachgang online angeschaut werden können: <https://www.lovelybooks.de/lesung/>

Eine Liste mit **Podcasts**, welche über das neue Corona-Virus informieren (Englisch): <https://lists.pocketcasts.com/coronavirus>

Die **FM4 Stay at home Sessions** sind kleine Konzerte, welche vom Wohnzimmer aus genossen werden können: <https://fm4.orf.at/stories/3000051/>

Hier einige **WWF-Tipps, wie man die Zeit zu Hause sinnvoll verbringen kann**. Bastelanleitungen und Hörgeschichten für die Kleinen, Videos und Online-Seminare für die Großen: <https://blog.wwf.de/corona-sinnvolle-tipps-kinder/>

Die **Stayin' In To Do List** ist eine Aufgaben-Liste für Personen, die von der Ausgangsbeschränkung betroffen sind. Dazu werden täglich Ideen für verschiedenste Aktivitäten auf die Social-Media-Plattform Instagram gestellt. Diese können ganz einfach zu Hause umgesetzt werden: <https://www.instagram.com/vanillaholica/?hl=de>

HomeWörkout via Instagram und Facebook: Spitzensportler*innen wie Leichtathletin Ivona Dadić, Snowboarder Benjamin Karl und Beachvolleyballer Michael Strasser bieten jeden Dienstag und Donnerstag ab 15:00 Uhr ein Fitnessprogramm an. <https://noe.orf.at/stories/3040110/> und <https://www.instagram.com/sportlandnoe/>

Der ORF hat im Rahmen der Corona Krise und der damit verbundenen Einschränkung der sozialen Kontakte die **Initiative „Gemeinsam Daheim“** ins Leben gerufen. Damit haben alle Interessierten die Möglichkeit, Botschaften, in denen sie zeigen was sie Zuhause machen, womit sie sich die Zeit vertreiben oder jemanden zu grüßen, via Video dem ORF zukommen zu lassen: <https://kaernten.orf.at/studio/stories/3039684/>

Mehrere Fernsehsender wie ATV und ORF zeigen in ihrem Programm kurze Ausschnitte ihrer Zuseher, während sie Sport machen: <https://sport.orf.at/stories/3060966/> und <https://www.atv.at/atv-at/zusammenhalten/f3025152/>

Bildung und Kultur

Lernmaterialien (v.a. Videos) und Ideen für eine Unterrichtsgestaltung kostenlos **vom Radiosender Ö1 und der Pädagogischen Hochschule Wien** zur Verfügung gestellt (Infofolder): https://oe1.orf.at/pdf/oe1maschule_end3.pdf

Bei **Google Arts & Culture** kann man die Kultur (Museen, berühmte Sehenswürdigkeiten etc.) aus aller Welt im 360-Grad-Modus erleben. Dabei gibt es auch mehrere Ausstellungen österreichischer Museen, die betrachtet werden können: <https://artsandculture.google.com/explore>

Bildungsfernsehen für Kinder, Erwachsene & all jene, die an Bildungsthemen interessiert sind (vom Bildungs-TV, einem Projekt der Education Group GmbH): <https://www.bildungs.tv/themen/>

Wiener Büchereien stellen ihr digitales Angebot kostenlos zur Verfügung: <https://www.onleihe.com/wien/frontend/welcome,51-o-o-100-o-o-1-o-o-o-o.html>

Die **Österreichische Nationalbibliothek** bietet Zugang zu den elektronischen Literaturbeständen: <https://www.onb.ac.at/digitaler-lesesaal>

Diagonale Online-Festival. Der österreichische Film in seinem ganzen Spektrum steht heuer zum ersten Mal online bis zum 24. April zur Verfügung: <https://www.flimmit.com/specials/festivals-awards/diagonale-online-festival>

In **Lerncafés der Caritas** erhalten Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien kostenlose Unterstützung beim Lernen und das ist jetzt auch digital möglich: <https://www.caritas.at/hilfe-beratung/migrantinnen-fluechtlinge/integration-bildung/sprache-bildung/lerncafes/>

Da Theater und Kabarett momentan nicht besucht werden können, gibt es die Möglichkeit, einige **Vorstellungen der Globe Wien** online anzusehen: <https://player.globe.wien/globe-wien>

Zusätzliche **Kulturtipps, die von der Couch aus genossen werden können** (Tageszeitung "Der Standard"): <https://www.derstandard.at/kultur/coronakulturtipps>

Das **Belvedere Museum** bietet tägliche Livestream Führungen an: <https://www.facebook.com/pg/belvederemuseum/videos/>

Die **österreichische Mediathek** ist ein Archiv für Tonaufnahmen und Videos aus Kultur- und Zeitgeschichte welche online zugänglich sind: <https://www.mediathek.at/>

Unterstützung lokaler Unternehmen

Gemeinsam stark – gemeinsam durch die Corona-Krise! Initiativen, Plattformen und Angebote zur Unterstützung des österreichischen Handels bereitgestellt von der österreichischen Wirtschaftskammer und privaten Organisationen: <https://www.daspackma.at>, <https://www.nunukaller.com/#c87> und <https://www.nahgenuss.at/blog/?s=kärnten>

Bei der **Onlineplattform Shöpping.at** wird den Österreichern eine Möglichkeit geboten, regionale Produkte, als auch Waren aus der ganzen Welt übers Internet zu erwerben. Dies hat den Vorteil, dass man regionale Händler unterstützt und die Transportwege eher kurz sind, was für die Umwelt sehr positiv ist: <https://www.shoepping.at>

Speziell für Kinder

Die Plattform Party-Spaß-Events bietet **online Kinderberatung mit unterschiedlichen Unterhaltungsmöglichkeiten** (Zaubershow, Kasperltheater & Co.) an: <https://party-spass.net/>

Das **ZOOM Kindermuseum Wien** für Kinder und Familien: <https://www.kindermuseum.at/zoomselbermachen>

Das Institut für Science and Technology Österreich hat ein Format für Sieben- bis Zwölfjährige entwickelt. Nach dem Motto „**Forschen statt fad!**“ treffen die Kinder Wissenschaftler, experimentieren und entwickeln eigene Forschungsfragen: Warum putzen sich Ameisen, was ist ein Stärkepool und wie tanzen Pflanzen? Spielend lernen Kinder so das Thema Forschung und den Arbeitsalltag von Wissenschaftlern kennen. <https://ist.ac.at/de/popupscience/>

Spielideen und hilfreiche Tipps (Bastelideen, Spiele für zu Hause, Lernen für zu Hause, Tagesstruktur in der Heimquarantäne schaffen, ...) für den Alltag einer Familie vom Verband des Hilfswerk Steiermark: <https://www.hilfswerk.at/steiermark/kinderbetreuung-in-der-steiermark/informationen-fuer-eltern/tipps-und-spieleideen-fuer-familien-in-der-corona-zeit/>

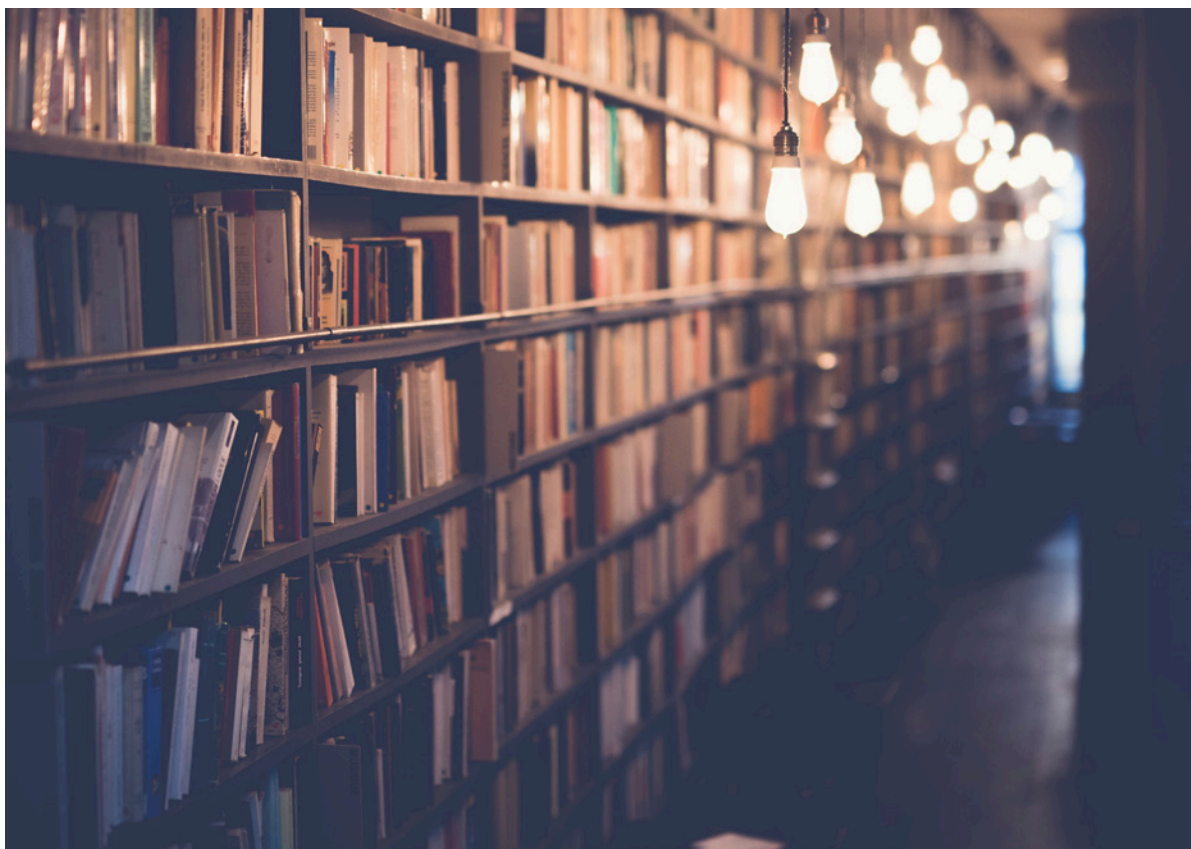
Die ORF1-Freistunde: Von 9:00 bis 12:00 Uhr werden im Rahmen dieses speziell für Corona Zeiten ins Leben gerufene Programm Serien, Dokus und Wissenschaftsbeiträge gezeigt. Dieses sogenannte Schulfernsehen soll signalisieren: die Welt dreht sich auch trotz Corona weiter: https://der.orf.at/unternehmen/programmangebote/fernsehen/sendungen/sendungen-n-r/orf1_freistunde100.html

Als **Alternative für den Turnunterricht**, hat das SOS- Kinderdorf Tipps zur sportlichen Beschäftigung mit Kindern zusammengestellt: <https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/themen/familiентipps/fit-durch-die-corona-zeit>

A&W Blog bietet **allgemeine Tipps** für Eltern, **wie der Heimunterricht gestaltet werden kann**: <https://awblog.at/10-tipps-fuer-heimunterricht/>

Abschnitt V: Literatur- und Quellenangaben

© Bild von Janko Ferlic via Unsplash



Arbeitskreis Modelle und Theorien Wien (Hrsg.) (2004). **OPM – Occupational Performance Model (Australia). Darstellung der Theorie. Beispiele aus der Praxis.** Idstein: Schulz-Kirchner.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (08.04.2020). **Coronavirus - Hotlines.** Abgerufen am 15.04.2020 von <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Hotlines.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (13.04.2020a). **Coronavirus - Aktuelle Maßnahmen.** Abgerufen am 13.04.2020 von <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (13.04.2020b). **Coronavirus. Aktuelle Informationen.** Abgerufen am 13.04.2020 von [https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-\(2019-nCov\).html](https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Neuartiges-Coronavirus-(2019-nCov).html)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (17.12.2018). **Ergotherapeutin/Ergotherapeut.** Abgerufen am 07.04.2020 von <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/berufe/therapie-beratung/ergotherapeut>

DACHS. (2007). **Ergotherapie—Was bietet sie heute und in Zukunft?** Bozen: CLAUDIANA—Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe. Broschüre.

DVE (2007). **Definition Ergotherapie.** Abgerufen am 05.07.2017 von <https://www.dve.info/ergotherapie/definition>

Hammell, K. W. (2020). **Engagement in Living during the Covid-19 Pandemic and ensuing Occupational Disruption.** Abgerufen am 14.04.2020 von <https://www.caot.ca/document/7179/Ensuring%20Occupational%20Disruption.pdf>

Janik, R. (20.03.2020). **China und das Coronavirus: Europa, sei gewarnt.** Abgerufen am 13.04.2020 von <https://www.addendum.org/coronavirus/china-und-das-coronavirus/>

Kielhofner, G., Marotzki, U., & Mentrup, C. (Hrsg.) (2005). **Model of Human Occupation (MOHO): Grundlagen für die Praxis.** Heidelberg: Springer.

Kranz, F. (2018). **Occupational Deprivation – Weit entfernt von bedeutungsvollen Betätigungen.** *ergopraxis*, 11(09), 10-11. doi: 10.1055/a-0629-9690

NZZ-Redaktion, Berlin (13.04.2020). **Seehofer will Grenzkontrollen für weitere 20 Tage, Kontaktsperre soll bis mindestens 3. Mai erhalten bleiben – die neusten Entwicklungen zum Coronavirus in Deutschland.** Abgerufen am 15.04.2020 von <https://www.nzz.ch/international/coronavirus-in-deutschland-die-neusten-entwicklungen-nzz-ld.1543011>

Reichert, I. (24.03.2020). **Mehrere europäische Länder verschärfen Maßnahmen.** Abgerufen am 13.04.2020 von <https://www.spiegel.de/politik/ausland/corona-mehrere-europaeische-laender-verschaerfen-massnahmen-a-dc2657a1-6c42-4153-814e-db4d78fd763>

Rentsch, M., Khandoga, A., Angele, M., & Werner, J. (Hrsg.) (2015). **Komplikationsmanagement in der Chirurgie.** Heidelberg: Springer.

Verschiedene Autor*innen (2020). **Neuinfektionen in Italien deutlich verlangsamt – Rund 3500 Tote in Deutschland.** Abgerufen am 13.04.2020 von <https://www.welt.de/vermischtes/article206504969/Coronavirus-In-Deutschland-ueber-57-000-Infizierte-und-433-Todesfaelle.html>

WFOT (2014). **Position Statement: Occupational Therapy in Disaster Preparedness and Response (DP&R).** Abgerufen am 17.03.2020 von <https://www.wfot.org/resources/occupational-therapy-in-disaster-preparedness-and-response-dp-r>

WHO (2020). **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak.** Abgerufen am 17.03.2020 von https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

Wolf, K. (2020). **Soziale Isolation / Einsamkeit.** Abgerufen am 15.04.2020 von <https://www.karstenwolf.com/behandlungsfelder/stressfaktoren/soziale-isolation-einsamkeit>

FACHHOCHSCHULE KÄRNTEN

GESUNDHEIT & SOZIALES

Campus Feldkirchen

Hauptplatz 12, 9560 Feldkirchen

Tel.: +43 5 90500-4101

Campus Klagenfurt

Primoschgasse 8–10, 9020 Klagenfurt

Tel.: +43 5 90500-3301

Campus Klagenfurt

St. Veiter Straße 47, 9020 Klagenfurt

Tel.: +43 5 90500-3501

www.fh-kaernten.at/gesundheits-soziales
gesundheits-und-soziales@fh-kaernten.at

GET CONNECTED



www.fh-kaernten.at/socialmedia

