

gemeinsamaktiv.at

**Für mentale, vitale
und soziale Stärke.**





Gemeinsam aktiv bleiben!

Die Initiative gemeinsamaktiv.at stellt Ihre Bedürfnisse als Betroffene/r von chronischen Erkrankungen und Ihre besonderen Belastungen in den Mittelpunkt.

Gerade in herausfordernden Zeiten können Unsicherheit, die aktuelle Krankheitsaktivität und die notwendige medizinische Versorgung Tag für Tag zusätzliche Strapazen für chronisch erkrankte Personen darstellen.

„Gemeinsam aktiv bleiben!“ – das ist das Motto von gemeinsamaktiv.at. Weil Sie selbst die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers mitgestalten und optimieren können! Und das Ganze mit einfach umzusetzenden Maßnahmen, welche Sie jederzeit in Ihren Alltag integrieren können.

Die Website gemeinsamaktiv.at ist in die Bereiche „**mental**“, „**vital**“ und „**sozial**“ untergliedert. Einfache Maßnahmen, Tipps und Übungen sollen dabei helfen Ihre Psyche zu stärken, Ihren Körper zu entspannen und Ihre soziale Gesundheit in Ihrem privaten Umfeld aufrechtzuerhalten. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen einen Überblick dazu geben.

Die Inhalte auf gemeinsamaktiv.at wurden mit Experten aus der Selbsthilfe und der Wissenschaft entwickelt und speziell auf die Bedürfnisse von chronisch erkrankten Personen abgestimmt.

Darüber hinaus befindet sich auf der Website ein eigener Bereich zum Thema „COVID-19“, mit hilfreichen Informationen, Links und Ansprechpartnern.



Mental

Tipps für eine starke
Psyche

Hier finden Sie 10 Tipps für den Alltag, welche Ihnen dabei helfen, einen „kühlen“ Kopf zu bewahren, um Ausnahmesituationen mit mentaler Widerstandskraft zu begegnen.

Alle Ratschläge im Detail finden Sie außerdem unter www.gemeinsamaktiv.at.

Nr. 1: So schaffen Sie sich Glücksmomente!

Mit vielen Tätigkeiten – sei es ein erfolgreiches Projekt im Job oder der Kuchen, den man schon lange backen wollte – können Sie sich Erfolgserlebnisse schaffen, welche wiederum Glückshormone in Ihnen freisetzen. Auch der Blick ins Fotoalbum oder die schönen Erinnerungen an den letzten Urlaub können Glücksmomente schaffen. Genau wie der Gedanke an das letzte Familientreffen mit den Enkelkindern – Sie werden sehen, es zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht und erwärmt ihr Herz.

Nr. 2: Tun Sie Dinge mit Hingabe

Widmen Sie sich auch immer wieder jenen Aufgaben, die Sie „mit voller Hingabe“ und ganz ohne „Stress“ erledigen können. Ein besonders schönes Bastelstück, die leckere Torte, der bunte „Legoturm“ mit den Kindern oder das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instrumentes, um nur einige Beispiele anzuführen.

Nr. 3: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!

Ihre persönlichen Stärken helfen Ihnen, Krisensituationen durchzustehen. Dazu zählen alle Dinge, die Sie bereits erschaffen oder erreicht haben, die

Wussten Sie, dass eine gesunde Psyche unser Immunsystem stärkt, die Infektanfälligkeit senkt und die Bewältigung von Infektionen unterstützt?*

*Marsland u. a.;
Pressman und Cohen;
Schubert

zahlreichen positiven Erfahrungen in Ihrem Leben, Ihre Talente und Stärken, Ihre Fähigkeiten oder Vorlieben. Nutzen Sie jetzt genau diese Kraftquellen und lassen Sie diese in Ihrer Gedankenwelt bewusst stattfinden.

Nr. 4: Führen Sie ein Tagebuch!

Egal wie unser Tag verläuft, wenn wir abends das Gefühl haben, nichts erledigt zu haben, sind wir frustriert. Doch wenn wir das Gefühl haben oder ganz klar erkennen, dass wir HEUTE etwas erreicht haben, dann ist der Abschluss unseres Tages ein positiver! In Form eines Tagebuches können solche Erinnerungen an den Tag festgehalten werden.

Nr. 5: Angst adé – so geht´s!

Angst und Unsicherheit sind gerade jetzt für viele von uns tägliche Begleiter. Ein „Angst-Termin“ hilft. Tragen Sie sich einfach einen „Angst-Termin“ im Kalender ein. Das ist ein fixes Zeitfenster, in dem Sie sich Ihren Ängsten und Gefühlen stellen. Halten Sie das fixe Zeitfenster dafür ein – Sie werden sehen, dann geistern die Gedanken nicht mehr den ganzen Tag über in Ihrem Kopf umher, sondern eben nur zu Ihren „Angst-Terminen“.

Nr. 6: „Nein“ zu medialen Panikmachern!

Negativ-Schlagzeilen führen oftmals zu Panik und Unsicherheit in unserer Gefühlswelt. Daher ist es wichtig vor allem auf die Qualität der Medien zu achten und dabei auch gewisse Zeitfenster des Tages medienfrei zu verbringen. Dazu zählen auch Whats App, Facebook und Co.

Nr. 7: Schlafen Sie gut!

Ausreichender Schlaf ist für viele Körperfunktionen wichtig. Permanenter Schlafmangel kann beispielsweise zu Entzündungen oder einer Schwächung des Immunsystems führen.

Nr. 8: Struktur im Alltag = weniger Stress

Einen Plan zu haben, lohnt sich, um den Alltag zu Hause mit Erfolgsmomenten zu füllen. Versuchen Sie bei Ihrer To-Do-Liste so realistisch wie möglich zu bleiben. Eine Not-to-Do-Liste mit Dingen, die NICHT das Ziel des heutigen Tages sind, hilft dem Unterbewusstsein übrigens, diese loszulassen, sodass sie uns nicht auch noch dauernd im Kopf herumspuken.

Nr. 9: Aufgaben und Ziele definieren und notieren!

Die Auflistung von konkreten Aufgaben und Zielen in ihrem Haushalt, können für den Verlauf Ihres Alltages zu Hause eine entscheidende Rolle spielen. Mit einer Auflistung der Tages-Aufgaben oder vielleicht auch einem Wochenplan schafft man sich ganz schnell Erleichterung. Auch Familienplaner eignen sich hierfür sehr gut.

Nr. 10: Rituale nicht vergessen!

Meditation, in Ruhe duschen, Bewegung, Yoga, ein ausgedehntes Frühstück, das Lieblingsbuch am Abend vor dem Einschlafen etc. – was auch immer Ihr Ritual ist, bitte vergessen Sie nicht darauf und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, denn es kann für Ihre Psyche enorm viel Positives bewirken.





Vital

Übungen zur Entspannung
für Ihren Alltag

Mit diesen Entspannungsübungen können Sie Körper und Geist in nur wenigen Minuten entspannen und dabei gleichzeitig Ihr Immunsystem stärken. Gönnen Sie sich täglich ein paar Minuten Auszeit – sie werden sehen, es lohnt sich!

Entspannung einfach gemacht: alle Entspannungsübungen gibt es unter www.gemeinsamaktiv.at auch zum Anhören.

Einfache Atemübung im Sitzen!

Legen Sie abwechselnd die Hand auf Brustkorb, Rücken, Oberbauch, Unterbauch, Schultern und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin. Nehmen Sie bewusst wahr, wie die Atembewegung unter Ihre Hand kommt und spürbar ist.

Atemübung „Loslassen“ im Sitzen!

Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Was belastet Sie momentan? Was möchten Sie loslassen? Dann atmen Sie frei durch die Nase ein. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und stellen Sie sich vor, wie Sie Belastendes abgeben und Platz schaffen für neue Energie.

Atemübung „Kopfdrehung“ im Sitzen!

Langsam ausatmen und mit dem nächsten Einatmen den Kopf drehen – wenn es schmerzt, gehen Sie aus der Drehung wieder etwas heraus. Beim Einatmen kurz verharren – dann ausatmen und den Kopf wieder langsam nach vorne bringen und im Ausatmen verharren. Wechsel zur anderen Seite und wiederholen.

SOS-Entspannungstipps zum Kraft schöpfen!

- › Hände auf den Bauch legen und tief ein- und ausatmen
- › Sanfte Massage der Daumenballen
- › Wärme fühlen durch einen heißen Waschlappen auf den Augen
- › Düfte zur Entspannung mit Duftkerzen oder Körper-Ölen



Sozial

Themen für Ihre soziale
Gesundheit

Pflegen Sie gerade jetzt Ihre Beziehungen

Rufen Sie Ihre Liebsten an oder schreiben Sie ihnen einen Brief

Tipps beim Auftreten von Konflikten

- › Suchen Sie das Gespräch bevor die Situation eskaliert
- › Machen Sie im Bedarfsfall alleine einen Spaziergang
- › Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe – alle Helplines und Anlaufstellen finden Sie unter www.gemeinsamaktiv.at

SOS-Tipps bei Wut und Ärger

- › Machen Sie 2 Minuten etwas völlig anderes (Puzzle, Rätsel, Sudoku ...)
- › Zählen Sie bis 10 und atmen Sie danach 3x langsam tief durch
- › Stellen Sie sich Ihren Ärger als rote Kugel vor, die Sie auf Ihre ausgestreckte Hand legen. Werfen Sie die Kugel gedanklich weg!

Tipps für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen

- › Versuchen Sie Tagerstrukturen einzuhalten und planen Sie Lern- und Freizeiten
- › Definieren Sie Stunden, in denen sich jeder alleine beschäftigen kann
- › Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten
- › Machen Sie gemeinsame Aktivitäten
- › Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung
- › Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln
- › Akzeptieren Sie, dass Ihr Kind „anhänglicher“ ist als sonst
- › Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht die aktuelle Situation

Hilfe bei Einsamkeit

- › Unterhalten Sie sich mit Nachbarn über den Gang/Gartenzaun
- › Greifen Sie zum Telefon und warten Sie nicht, bis man Sie anruft
- › Liebevolle Gedanken an wichtige Menschen schaffen auch Kontakt
- › Ganz wichtig – Sie sind nicht allein!

gemeinsamaktiv.at ist eine Initiative von Galapagos Biopharma Austria GmbH.



Kooperationspartner: Aids Hilfe Wien, CED-Kompass, Hepatitis Hilfe Österreich, Myelom-Lymphomhilfe Österreich, ÖMCCV (Österr. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung) und Rheumaliga Österreich.



Redaktion und wissenschaftliches Expertenteam:

