



*Bleib zu Hause und gesund*  
In Balance mit Ergotherapie

# Bleib in Balance!

Quarantänebestimmungen sind wichtig für die Eindämmung von Pandemien. Sie bedeuten aber auch eine Einschränkung deines Alltags, deiner Routinen und Betätigungen.

In der Ergotherapie nennt man so etwas Betätigungsdeprivation<sup>1</sup>: Menschen sind aufgrund von Faktoren, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen, von der Möglichkeit ausgeschlossen, an bedeutungsvollen Betätigungen teilzuhaben.

Dies kann negative Auswirkungen auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit haben<sup>2-6</sup>. Daher ist es gerade jetzt wichtig, eine Tagesstruktur zu schaffen und deine Betätigungen in Balance zu halten.

Wie DU die vier Betätigungsbereiche<sup>7</sup> ausgewogen in deinen Alltag integrieren kannst, zeigen wir dir auf den nächsten Seiten.

Wenn du mehr zu den einzelnen Bereichen erfahren möchtest, dann schau dir unsere Videos dazu an:

<https://bit.ly/2RuniQ3>

## Produktivität

Betätigungen, die du für dich, deine Familie und die Gesellschaft ausführen musst. Z.B. deine Arbeit Hausarbeit und Kindererziehung, aber auch Schule, Ausbildung und Studium.

## Selbstversorgung

Betätigungen für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Dazu gehören Ernährung, Körperhygiene, der Lebensmitteleinkauf, sowie medizinische Maßnahmen und Medikamente.

## Freizeit

Alles, was dir Freude bereitet. Oft sind das auch Gelegenheiten soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Sport, Kunst und Kultur oder kreative Projekte – Freizeit ist vielfältig.

## Erholung

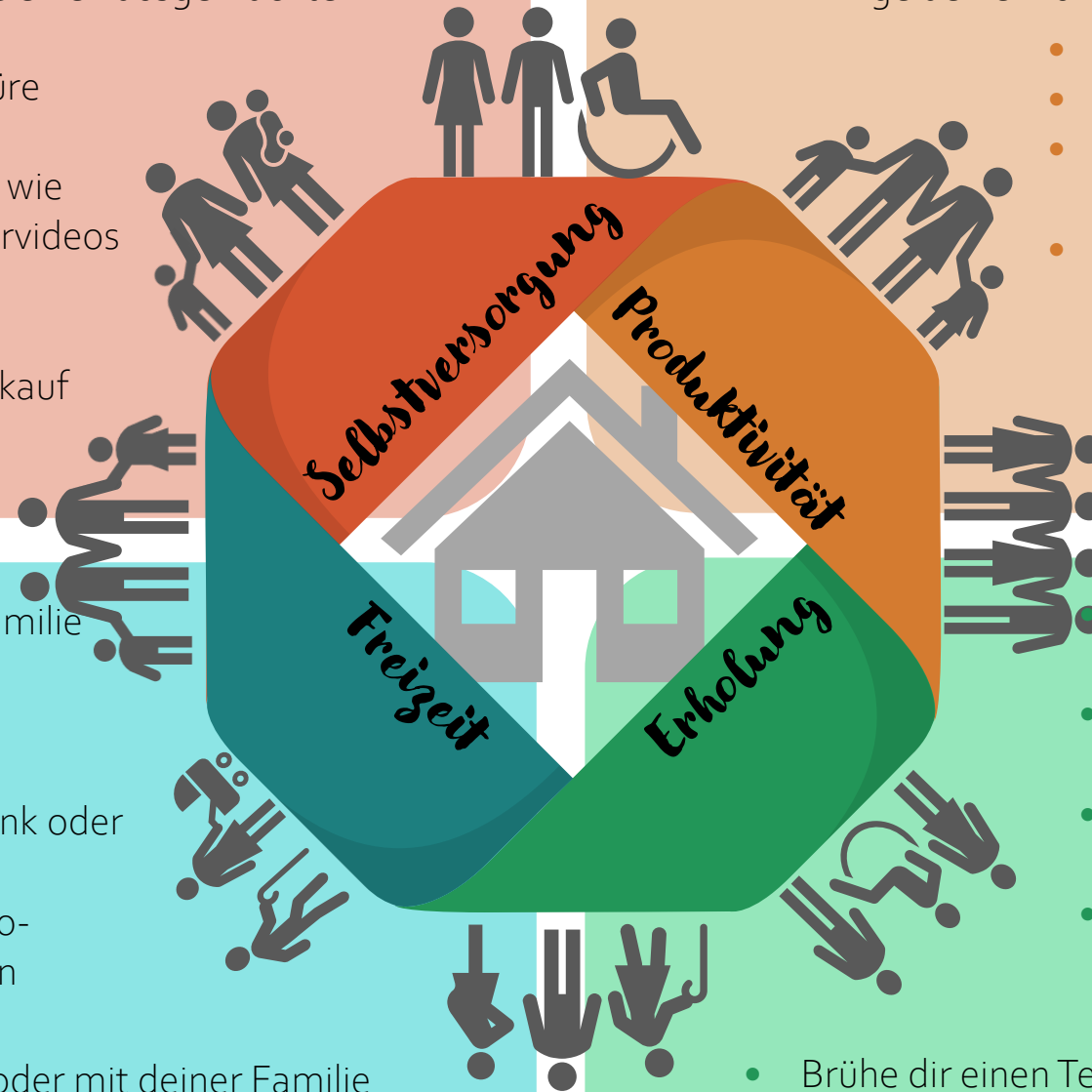
Das sind Betätigungen, bei denen Menschen regenerieren, zum Beispiel durch ausreichend Schlaf. Auch „Nickerchen“ während des Tages können helfen, um zwischen Aktivitäten „aufzutanken“.

- Ernähre dich gesund
- Probiere ein neues Rezept
- Trinke ausreichend Wasser, probiere eine hausgemachte Limonade
- Nimm dir Zeit für Pedi- oder Maniküre
- Teste eine Entspannungs-App
- Mache eine ausgleichende Sportart wie Yoga oder Tai-Chi – es gibt tolle Lehrvideos online
- Kümmere dich frühzeitig um deine Medikamente und plane deinen Einkauf
- Wenn du dich unwohl fühlst, hole telefonisch ärztlichen Rat ein

- Erledige deine Arbeit im Home Office
- Organisiere deine digitalen Medien (Mails, Fotos, Apps,...)
- Bringe deine Wohnung auf Hochglanz
- Sortiere alte oder unbenutzte Dinge aus
- Mache deine Steuererklärung
- Topfe Blumen um und erledige Gartenarbeit
- Engagiere dich in deiner Gemeinde: Biete deine Hilfe auf Onlineplattformen an, telefoniere mit Menschen, die einsam sind (z. B. im Pflegeheim)

- Telefoniere oder videochatte mit Familie und Freunden – trifft euch zum gemeinsamen Essen, Spielen oder Quatschen
- Hole alte Brettspiele aus dem Schrank oder denke dir ein neues Spiel aus
- Lerne etwas Neues: eine Sprache, 10-Finger-Schreiben oder Handarbeiten
- Lies Bücher oder höre Podcasts
- Mache Musik oder höre sie – allein oder mit deiner Familie
- Treibe regelmäßig Sport – nutze Fitness-Videos oder Apps, um dich zu motivieren

- Halte dich an feste Einschlaf- und Aufstehzeiten
- Widerstehe der Versuchung, länger als üblich im Bett liegen zu bleiben
- Nutze Entspannungsübungen oder ein Hörbuch zum Einschlafen
- Suche im Internet nach Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation
- Brühe dir einen Tee oder trinke eine heiße Milch mit Honig
- Kinder schlafen schneller ein, wenn es feste Rituale, etwa eine Gute-Nacht-Geschichte gibt



## Hab einen Plan!

Jedes Kind hat einen Stundenplan und Erwachsene führen Terminkalender. Das gibt Struktur und Sicherheit. Auch jetzt erleichtern dir Tages- und Wochenpläne, den Überblick zu behalten. Am besten hängst du deinen Plan gut sichtbar auf!

## Das kannst du abhaken!

To-Do-Listen erleichtern das Leben! Notiere alle Dinge, die getan werden müssen. Teile große Aufgaben in kleine Schritte. Wenn es dir an Produktivität mangelt: Suche dir eine Aufgabe aus! Genieße das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben.

## Finde deine Motivation!

Deine Ziele sind gesteckt, aber die Motivation ist verschwunden? Starte ein Bullet-Journal, um deine Erfolge festzuhalten oder suche nach Apps, die dich mit anderen vernetzen und dir so helfen, gesunde Gewohnheiten zu etablieren z. B. beim Sport.

## Das hast du dir verdient!

Häusliche Quarantäne ist für alle eine Herausforderung. Vergiss deshalb nicht, gut zu dir zu sein und dich auch für kleine Schritte zu loben. Egal, ob es dein Lieblingsessen ist, ein Schaumbad oder Zeit mit der Familie – gönn es dir!

# Du & dein Alltag

Wenn Routinen plötzlich verschwinden, kannst DU aus der Balance geraten.

Hier findest du Tricks und Tipps, um deinen Alltag in Balance zu halten.

Achte darauf, allen Betätigungsbereichen – Produktivität, Selbstversorgung, Freizeit und Erholung – einen Platz in deinen Plänen zu geben. Du wirst schnell merken, dass eine ausgewogene Betätigungs-Balance dir und anderen Sicherheit und Struktur gibt. So kümmerst DU dich aktiv um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit.

Übrigens: Wenn es dir schwer fällt, gesunde Routinen zu etablieren, kann Ergotherapie genau dabei helfen! Gemeinsam können wir z. B. per Videochat Alltagsstrukturen erarbeiten, um deine Betätigungs-Balance zu erhalten.

Auf der letzten Seite findest du Informationen und Kontakte, auch für Situationen, in denen du dringend Hilfe brauchst.

**Bleib zu Hause und gesund!**



# Balance Tracker

M	D	M	D	F	S	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Selbstversorgung

Produktivität

Erholung

Freizeit

Markiere täglich, welche Aktivitäten du durchgeführt hast

Zum Beispiel montags ein grüner Punkt für Fitnessübungen (Freizeit), ein gelber Punkt für Mittagessen kochen (Selbstversorgung) usw.

Versuche, täglich mindestens eine Aktivität jeder Farbe einzutragen, um in Balance zu sein

Beobachte wie du dich fühlst und wie du deine Stimmung durch bestimmte Aktivitäten verändern kannst

Notizen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Balance Tracker

Selbstversorgung

Freizeit

Produktivität

Erholung

Monat: \_\_\_\_\_

M D M D F S S

Grid of 8 rows and 7 columns of empty circles for tracking.

M D M D F S S

Grid of 8 rows and 7 columns of empty circles for tracking.

M D M D F S S

Grid of 8 rows and 7 columns of empty circles for tracking.

M D M D F S S

Grid of 8 rows and 7 columns of empty circles for tracking.

Notizen: \_\_\_\_\_

Horizontal dashed lines for notes.

\_\_\_\_\_

Horizontal dashed lines for notes.

\_\_\_\_\_

Horizontal dashed lines for notes.

\_\_\_\_\_

Horizontal dashed lines for notes.

# Weitere Informationen und Hilfestellungen

Informationen über Ergotherapie

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

DVE

Gesundheitliche Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Unabhängige Patientenberatung

+49 800 011 77 22

[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)



Hilfe und Kontakt für Menschen in schwierigen Lebenslagen

Deutsche Depressionshilfe

+49 800 33 44 5 33

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)



Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

+49 228 71 00 24 24

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Apps zur Krisenbewältigung

Zum Beispiel

[www.krisen-kompass.app](http://www.krisen-kompass.app)

[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)



Online-Angebote...

...des Offene Tür e.V. [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

...von jungundjetzt e.V. [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

...des Nummer gegen Kummer e.V.

[www.nummergegenkummer.de/onlineberatung](http://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung)



Hilfe bei häuslicher Gewalt

Weisser Ring e.V.

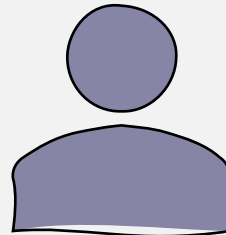
+49 116 006

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Gewalt gegen Frauen: Beratung des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

+49 8000 116 016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



Infos über diesen Flyer:

Daniel Nicht, Sarah Bühler,  
Sara Mohr, Sonja Lambracht:

[ergoexperte@gmx.de](mailto:ergoexperte@gmx.de)

