



ERSTE HILFE FÜR ZU HAUSE

EIN KLEINER RATGEBER
FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT





FOOTPRINT

Betreuung, Freiraum und
Integration für Betroffene
von Frauenhandel und Gewalt

Gumpendorfer Straße 65/9+10
1060 Wien
ZVR-Zahl: 400843030

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:
FOOTPRINT (ZVR-Zahl: 400843030),
August 2020
Gestaltung: Alexander Ullrich - asquared
Illustration: Verena Rottensteiner
Umschlag-Illustration: Alexander Ullrich - asquared
Druck: Druck.at

ERSTE HILFE FÜR ZU HAUSE

EIN KLEINER RATGEBER
FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Mit Illustrationen von Verena Rottensteiner
im Auftrag von Footprint.



EINLEITUNG

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, die dich manchmal am Rausgehen hindern und du daher viel Zeit zu Hause verbringst.

Vielleicht hast du Angst oder schaffst es aus anderen Gründen nicht das Haus zu verlassen. Das Verbringen von viel Zeit zu Hause, egal ob alleine, oder mit Familie, kann schwierig und belastend werden, wenn es lange andauert. Viele von uns müssen sich zusätzlich noch um die Betreuung der Kinder kümmern. Das kann eine große Herausforderung sein.

Daher hat FOOTPRINT dieses Pixi Buch für dich geschrieben, das dir das zu Hause bleiben erleichtern soll. Du findest hier Anregungen, um körperlich und geistig gesund zu bleiben und ein paar Beschäftigungsideen für Kinder.

VIEL WASSER TRINKEN & WENIGER ZUCKER ESSEN

Wasser ist eine Lösung für viele körperliche Probleme. Wasser hilft dem Gehirn aufmerksam zu bleiben, bekämpft Müdigkeit und hilft dem Körper gut zu funktionieren, besonders wenn man sich im Alltag wenig bewegen kann. Auch weniger Zucker gibt mehr Energie! Abstand von Zucker und viel Wasser helfen auch beim Abnehmen, bei der Entgiftung und regen die Verdauung an!

Wenn du mehr über gesunde Ernährung erfahren möchtest und vielleicht nach gesunden Rezepten suchst, dann wirst du auf dieser Seite fündig:

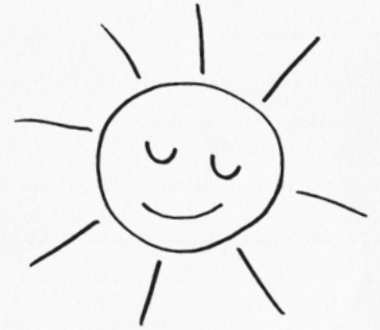
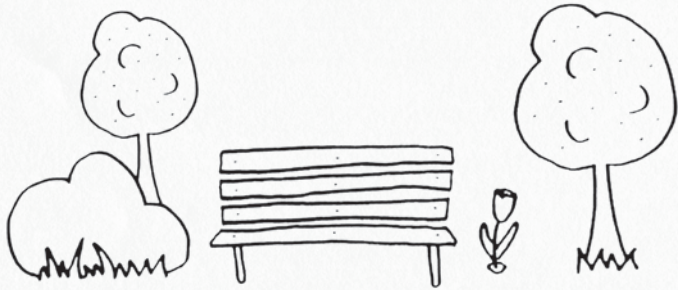
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/inhalt>

Hier findest du qualitätsgesicherte Informationen zum Thema „gesunde Ernährung“.



FRISCHE LUFT HEREINLASSEN

Frische Luft stärkt das Immunsystem und hat eine gute Wirkung auf die Nerven! Sie vitalisiert auch das Blut und steigert die Konzentration. Wenn man viel Zeit zu Hause verbringt, ist es sehr wichtig ein paar Mal pro Tag frische Luft hereinzulassen. Vielleicht hast du einen Garten und kannst dort ein bisschen Zeit verbringen, oder einen Spaziergang im Park machen. Der Spaziergang im Park kann auch mit Spielen verbunden werden, falls du Kinder hast. Die Kinder können z.B. Blätter sammeln und zu Hause mit Hilfe des Internets herausfinden welche das sind.



DIE SONNE GENIESSEN

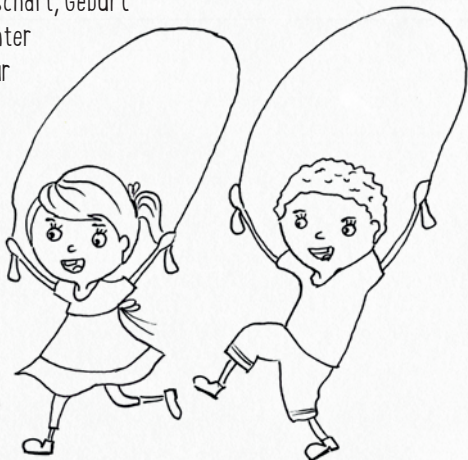
Wenn das Wetter gut ist und die Sonne rauskommt, genieß die Möglichkeit und setz dich ein bisschen in die Sonne. 10-15 Minuten Sonne sind schon genug für den Körper, um Vitamin D zu produzieren. Vitamin D hat eine gute Wirkung auf das Immunsystem und beeinflusst unsere Stimmung positiv! Wenn du länger in der Sonne bleibst, vergiss nicht dich gegen UV-Strahlung zu schützen!

BEWEG DICH!

Vielleicht ein bisschen Yoga? Oder ein paar Bewegungsideen aus dem Body-Mind-Kurs? Oder mach deine Lieblingsmusik an und tanz ein bisschen! Das gibt deinem Körper und deiner Seele wieder Energie!

Auch für Kinder ist Bewegung wichtig und ihr natürlicher Bewegungsdrang sollte auch in den eigenen vier Wänden nicht zu kurz kommen.

Nanaya, das Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern in Wien hat unter folgendem Link ein paar tolle Ideen für Bewegungsspiele mit Kindern:



<https://www.nanaya.at/beschaefigungs-ideen-fuer-zuhause>

TIEF ATMEN

Wenn es sich irgendwann unerträglich anfühlt, Stress und Angst zu stark werden, setz dich hin und atme tief ein und langsam aus. Es gibt viele Übungen im Internet, die helfen dich zu beruhigen. Falls du ein paar Ideen für Atemübungen brauchst, klicke auf folgenden Link:

<https://utopia.de/ratgeber/atemuebungen-diese-uebungen-solltest-du-kennen/>

Man kann auch Kindern Atemübungen beibringen, die ihnen helfen mit ihren Gefühlen zurechtzukommen und diese besser zu kommunizieren. Es ist nämlich wichtig, mit Kindern zu kommunizieren und ihnen Situationen zu erklären.

4 - 6 - 8 Methode für richtiges Atmen



Tief einatmen
bis 4 zählen



Luft anhalten
bis 6 zählen



Langsam ausatmen
bis 8 zählen

GÖNN DIR EINE MASSAGE!

Ist man die ganze Zeit zu Hause, kann das für den Körper sehr unangenehm sein. Wenn man z.B. Schmerzen hat, oder sich einfach einmal etwas Gutes tun will, kann man sich auch gut selbst massieren! Das Beste ist es, zuerst die Muskeln ein bisschen aufzuwärmen (mit einer warmen Dusche oder einem warmen Handtuch) und dann mit der Massage anzufangen. Man kann viele Videos im Internet finden und mitmachen, oder einfach nur machen was sich gut anfühlt.

Unter folgendem Link, findest du eine Anleitung wie du deinen gesamten Körper selbst massieren kannst:

<https://de.wikihow.com/Sich-selbst-massieren>



EINE NEUE ROUTINE SCHAFFEN

Es kann hilfreich sein, den Tag in kleinere Einheiten zu strukturieren. Eine Routine zu schaffen, macht es leichter den Tag zu meistern!

Ein strukturierter Tagesablauf ist nicht nur für uns Erwachsene, sondern auch für Kinder wichtig. Vereinbart werden können beispielsweise fixe Uhrzeiten, an denen täglich aufgestanden und gegessen wird. Falls vorhanden, sollten regelmäßige Zeiten für Schulaufgaben eingeplant werden. Genügend Zeit zum Spielen darf natürlich nicht vergessen werden und definierte Zeiten in denen der Fernseher eingeschaltet, oder das Smartphone herausgeholt werden dürfen.



KLEINE ZIELE FÜR DEN TAG SETZEN

Schreibe jeden Tag eine To-Do-Liste!

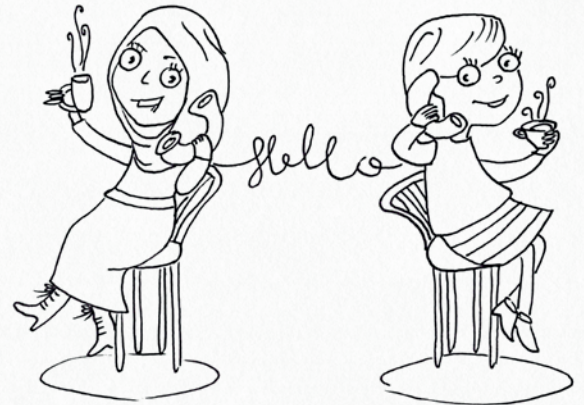
Es hilft dir produktiv zu bleiben und gibt dir ein Erfolgserlebnis, wenn du die meisten Punkte schaffen kannst!

KONTAKT HALTEN

Wenn es zu viel wird alles allein zu ertragen, ruf jemanden an! Finde jemanden, mit dem du reden kannst. Wenn die Familie oder Freunde nicht erreichbar sind, FOOTPRINT ist immer für dich da.

Telefonisch erreichst du uns unter der Nummer:
+43 (0) 1 920 85 86

Du findest uns außerdem an folgender Adresse:
Gumpendorfer Straße 65/Top 9+10, 1060 Wien



WAS FÜR DICH MACHEN. EIN ZEITFENSTER NUR FÜR DICH RESERVIEREN

Mache dir jeden Tag einen Eiskaffee. Es sind nur Eiswürfel, kalte Milch und Kaffee, aber die Zeit, in der ich ihn vorbereite und trinke gehört nur mir. Aber es kann natürlich alles sein, was dir Freude macht.

Ein bisschen Musik hören? Katzen-Videos anschauen?

Ein Online-Spiel spielen? Es gibt unendlich viele Möglichkeiten!



LESEN/FILME ANSCHAUEN

Wenn man eine Situation nicht ändern kann und es langsam sehr langweilig und belastend wird, kann es hilfreich sein, eine neue Welt durch einen Film oder ein gutes Buch zu entdecken! Jetzt ist vielleicht eine gute Zeit alle Filme und Bücher – auch Kinderbücher – die man immer schon sehen und lesen wollte, aber wofür man nie Zeit hatte, auch wirklich anzusehen und zu lesen!

Falls du neues Lesematerial brauchst, hast du die Möglichkeit dir über die virtuelle Bücherei Wien eBooks, eAudios, eMagazines und ePapers rund um die Uhr auszuborgen.

Hier zum Link:

<https://www.onleihe.com/wien/>

ENTDECKE ETWAS NEUES. FINDE DAS POSITIVE

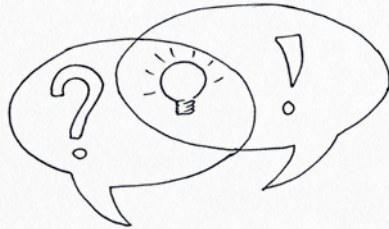
Versuche die Situation als eine Herausforderung anzusehen! Jeder Tag kann etwas Neues bringen, man muss nur die Motivation dafür finden ein neues Rezept zu probieren, neue Musik anzuhören, eine neue Sportart zu versuchen, usw.! Es ist vielleicht eine gute Zeit deine Deutschkenntnisse zu vertiefen!

Du könntest die Zeit auch dafür nutzen, Wiens zahlreiche Museen gemütlich von der Couch aus zu erkunden.

Unter folgendem Link kannst du kostenlose virtuelle Führungen durch Wiens Museen machen:

<https://www.wien.info/de/sightseeing/sehenswuerdigkeiten/wien-virtuell-bewundern>

Frag doch deine Freund*innen, falls du nach neuen Ideen suchst!



ZEIT FÜR KREATIVITÄT

Nähst, bastelst oder malst du gerne? Vielleicht ist die Zeit zu Hause die perfekte Gelegenheit, um lang geplante Nähprojekte umzusetzen, oder mal wieder zum Pinsel zu greifen.

Kinder haben besonders Spaß am kreativen Arbeiten und es ist eine Möglichkeit sie für lange Zeit zu beschäftigen.

Tolle Ideen für Kinder findest du z.B. unter diesem Link:

<https://www.geo.de/geolino/basteln>

Hier findest du Anregungen fürs Basteln, Experimentieren und Upcyceln.



HILFE VON AUSSEN

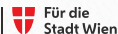
Falls du das Gefühl hast, dass du eine Situation nicht alleine bewältigen kannst, kannst du dir auch Hilfe von außen holen. Der Psychosoziale Dienst unterstützt Menschen in psychischen Krisen.

Die psychiatrische Soforthilfe steht rund um die Uhr als Not- und Krisendienst zur Verfügung.

Weiter Informationen über den psychozialen Dienst kannst du folgender Website entnehmen:

<https://www.psd-wien.at/>
+43 (0) 1 31330

Das Projekt wird gefördert durch



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



In Kooperation mit





ist ein Sexualgesundheitsprojekt der **NGO FOOTPRINT**.

Anhand eines umfangreichen, kostenlosen Angebotes, soll die Zielgruppe der Betroffenen von Frauenhandel und Gewalt, einen positiven Zugang zur eigenen Sexualität finden.

