

Abstand halten: Leben in Zeiten des «Social Distancing»

Veranstaltungen sind abgesagt, Restaurants, Läden und Schulen geschlossen. Graubünden und der Rest der Schweiz stehen quasi still. Gefordert wird, Abstand zu anderen Menschen zu halten, und deshalb arbeiten viele von zu Hause aus. Kontakte zu pflegen, ist derzeit für niemanden einfach. Doch mit Fantasie und Flexibilität ist vieles möglich. Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten und welchen Beitrag Sie selber leisten können.



Unser Leben hat sich in den letzten paar Wochen stark verändert. Und das wird auch noch eine ganze Weile so bleiben. Es gibt Einschränkungen und Verbote. Nicht mehr alles, was wir gewohnt sind, können wir uneingeschränkt machen. Es wird empfohlen, wenn immer möglich zu Hause zu bleiben, sich häufig die Hände zu waschen und zu anderen Menschen mindestens zwei Meter Abstand zu halten.

Alle diese Massnahmen zielen darauf ab, die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen und die am meisten gefährdeten Personen, ältere Menschen und Risikogruppen mit Vorerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem – dazu gehören auch Kinder und Jugendliche – zu schützen. Nur so kann verhindert werden, dass unser Gesundheitssystem zusammenbricht.

Denken Sie quer, denn es gibt Alternativen
Der Quasi-Stillstand des öffentlichen Lebens bietet – bei allem Unangenehmen – auch die Chance, endlich Vorhaben anzupacken, die Sie bis anhin immer wieder aufgeschoben haben: Reparaturen machen, den Frühlingssputz in Angriff nehmen, entrümpeln, das Buch lesen, das schon ewig auf dem Nachttisch liegt. Oder nutzen Sie die zusätz-

liche Zeit, um Ideen umzusetzen, die in Ihnen schlummern: Musizieren oder malen Sie, schreiben Sie besondere Erinnerungen aus Ihrem Leben auf, gärtnern Sie auf Ihrem Balkon oder auf dem Fensterbrett, ziehen Sie Kräuter, stellen Sie etwas um oder dekorieren Sie neu.

Trotz Distanz Kontakt halten
Abstand halten ist wichtig. Trotzdem können Sie mit Ihrer Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Nutzen Sie vermehrt Videotelefonie, damit Sie sich trotzdem sehen können. Wieso nicht wieder einmal Briefe schreiben, etwas zeichnen oder gar Videos drehen und versenden? Oder wie wäre es mit einer unkonventionellen Verabredung, zum Beispiel mit einem «gemeinsamen» Essen via Skype oder von Balkon zu Balkon? Nutzen Sie Ihre Talente, Ihr schöpferisches Potenzial und Sie werden erkennen, dass es Spass macht und dass Sie plötzlich ganz neu gefordert werden.

«Die Hilfe anderer sollte man jetzt annehmen»

Drei Fragen an ...
Marianne Lüthi
Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, Gesundheitsamt Graubünden

Wie fühlt sich die ältere Generation in der aktuellen Coronakrise?

Ich erlebe zwei unterschiedliche Tendenzen: Einerseits wird von sehr viel Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Solidarität und seelischer Stütze im Dorf, im Quartier und innerhalb der Familie und Nachbarschaft berichtet. Viele ältere Menschen sind aber auch verunsichert, fühlen sich ausgegrenzt, isoliert und unnützlich. Ich habe zum Beispiel Aussagen gehört wie: «Gestern war ich noch eine aktive Seniorin, heute bin ich alt» oder «Gestern war ich noch gefragt, heute werde ich ausgegrenzt.»

Diese Verunsicherung ist nachvollziehbar. Darf man als ältere Person eigentlich das Haus noch verlassen?

Grundsätzlich gilt: Bleiben Sie wenn immer möglich zu Hause. Einkaufen zum Beispiel sollten ältere Menschen jetzt wirklich anderen überlassen, um sich und die Mitmenschen zu schützen. Die Solidarität und Hilfsbereitschaft sind aktuell ja sehr gross. Es sind viele bereit, zu unterstützen und zu helfen. Diese Hilfe sollte man jetzt unbedingt annehmen. Andererseits tut es gut, sich im Freien zu bewegen und den Kopf zu lüften. Das ist auch für die Psyche wichtig. Wenn man alleine unterwegs ist und immer genügend Abstand zu anderen Menschen hat, also mindestens zwei Meter, dann kann man nach wie vor spazieren gehen.

Wie kann man sich in dieser speziellen Zeit sinnvoll beschäftigen?

Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt, auf das bisherige Leben zurückzuschauen. Wertvoll ist es, seine Gedanken aufzuschreiben oder mit jemandem zu teilen. Welche Personen, Begegnungen und Orte haben mich geprägt? Welche Bücher haben mich beeinflusst? Welche Musikstücke, Kunstwerke, Filme oder Reisen? Oder auch: Welche persönlichen Ereignisse, zum Beispiel Krisen, haben mich geprägt und weitergebracht? Jetzt ist die Zeit dafür, inne zu halten, um Pläne zu schmieden und sie dann anzupacken, wenn das wieder möglich ist.

Informieren ist wichtig, aber ...

Seriöse, klare und verständliche Informationen geben in einer Krisensituation Orientierung und Sicherheit. Informieren Sie sich gezielt, nutzen Sie Medien mit Mass. Vermeiden Sie insbesondere ununterbrochenen Medienkonsum und schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor übermässiger Berichterstattung zur aktuellen Situation.

Wir empfehlen:

- Informieren Sie sich ein- bis zweimal pro Tag über die aktuelle Situation.
- Nutzen Sie ausschliesslich seriöse Nachrichten-Quellen sowie die Internetseite des Kantons www.gr.ch/coronavirus und die kantonale Facebook-Seite www.facebook.com/kantongr
- Seien Sie kritisch. Es sind viele Falschinformationen, Halbwahrheiten und Betrügereien im Umlauf.



Das Wichtigste in Kürze

Halten Sie zu anderen Menschen genügend Abstand! Doch was heisst das genau?

- Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie Kontakte.
- Telefonieren Sie miteinander, statt sich zu treffen.

Und falls Sie doch aus dem Haus müssen?

- Halten Sie beim Sprechen, beim Sitzen oder beim Anstehen einen Abstand von mindestens zwei Metern. Lassen Sie am Tisch einfach einen Stuhl dazwischen frei.
- Halten Sie sich nicht mehr als 15 Minuten in unmittelbarer Nähe zu einer anderen Person auf. Auch hier gilt es, einen Abstand von zwei Metern einzuhalten.

Hilfe und Unterstützung für ältere Menschen und Risikogruppen

Telefon 143 Ein Gespräch hilft oft weiter – jederzeit, anonym und kostenlos

www.grhome.ch/grhelp Bündnerinnen und Bündner helfen Bündnerinnen und Bündnern mit Nachbarschaftshilfe, Mahlzeitservice und Heimpliederdiensten

https://viva.engadin.online/insembel «InsembEL» ist die Engadiner Plattform, auf der unkompliziert und anonym um Hilfe gebeten und Hilfe angeboten werden kann. Die Plattform vernetzt Südbündner in einer Zeit, in der es gilt zusammenzuhalten

www.fiveup.org Die App «Five up» bringt helfende Hände zur richtigen Zeit an den richtigen Ort. Risikopersonen ohne Smartphone wenden sich an die Helpline 058 400 41 41

www.hilf-jetzt.ch Hilfe finden, wenn Sie oder eine andere Person, die Sie kennen, Unterstützung benötigen

Oder fragen Sie telefonisch direkt bei Ihrer Gemeinde an.

Regierungsrat Peter Peyer wendet sich an die Bündnerinnen und Bündner

Das Coronavirus schränkt das öffentliche Leben ein. Gerade in unsicheren Zeiten ist es wichtig, dass sich die Politik äussert. Regierungsrat Peter Peyer wendet sich mit klaren, motivierenden Worten an die Bündner Bevölkerung. Seine Rede können Sie unter

www.facebook.com/kantongr anschauen.

