

# Covid-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

**Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten** – Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Massnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmassnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Dieses Informationsblatt wurde auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt, um Sie in Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen.

## Allgemeine praktische Tipps



### Halten Sie eine Tagesstruktur ein

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.



### Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.



### Planen Sie Ihren Tag möglichst genau

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.



### Bewegen Sie sich

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.



### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. «Was hat dich heute gefreut?»

### [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

Plattform für psychische Gesundheit rund um das Coronavirus

### **Dargebotene Hand Tel. 143**

Telefonische Beratung, rund um die Uhr, anonym und kostenlos

### [www.inclousiv.ch](http://www.inclousiv.ch)

Plattform inCLOUSiv von Pro Mente Sana

### [www.psychologie.ch/psyfinder](http://www.psychologie.ch/psyfinder)

Verzeichnis für psychologische Unterstützung in Ihrer Nähe

## 1. Massnahmen gegen Ängste und grosse Sorgen

In aussergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.



- ▶ **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum**  
Gestalten Sie den Medienkonsum im Bezug auf Covid-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich sondern belastend.
- ▶ **Halten Sie sich von Panikmachern fern**  
Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp- Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu Covid-19 zu lesen.
- ▶ **Fokussieren Sie auf Positives**  
Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.
- ▶ **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr**  
Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei einem Zuviel wird man von ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z.B. malen, musizieren oder meditieren).
- ▶ **Sprechen Sie über Ihre Gefühle**  
Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei der dargebotene Hand oder einer Psychologin, bei einem Psychologen, welche Therapie über Telefon oder Onlinetherapie anbietet.
- ▶ **Begrenzen Sie das Grübeln**  
Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon zuvor Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.
- ▶ **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch**  
Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.
- ▶ **Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen**  
Es ist wichtig zu verstehen, dass die Covid-19-Pandemie vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmässiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

## 2. Massnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.



- ▶ Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- ▶ Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- ▶ Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- ▶ Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- ▶ Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- ▶ Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der Möglichkeiten.
- ▶ Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genützt werden kann.
- ▶ Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die «Screen-Zeiten» für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- ▶ Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.
- ▶ Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- ▶ Verzichten Sie darauf, gerade jetzt grosse Erziehungsmassnahmen umzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.

### 3. Massnahmen gegen das Auftreten von Konflikten



Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter «Dichtestress». Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen.

- ▶ Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- ▶ Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- ▶ Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- ▶ Machen Sie alleine einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.
- ▶ Machen Sie einen täglichen Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- ▶ Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- ▶ Stärken Sie Ihre Paarbeziehung. Beispielsweise mit dem kostenlosen Programm paarlife: [www.online-therapy.ch/paarlifestudie/index.php](http://www.online-therapy.ch/paarlifestudie/index.php)
- ▶ Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen wie der Dargebotene Hand unter 143.



### 4. Massnahmen gegen Langeweile

Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die sie erreichen können!

- ▶ Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
- ▶ Starten Sie «Projekte», die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.
- ▶ Planen Sie genau ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können.
- ▶ Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.

### 5. Massnahmen gegen Gewalt



Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität kann zu Aggression und Gewalt führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie.

- ▶ **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst**  
Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren... Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig werden.
- ▶ **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung**  
Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht ausreicht, rufen Sie die dargebotene Hand unter 143 an.
- ▶ **Leben Sie Gewalt nicht aus**  
Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- ▶ **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie**  
Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, von Rat auf Draht oder vom psychosozialen Dienst.
- ▶ **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind**  
Dasselbe gilt natürlich wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz – oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder bei den Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (Kesb).
- ▶ **Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe**  
Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

Quelle: Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)