



Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

Inhaltsverzeichnis

Psychologische Tipps und Hilfen in einer herausfordernden Zeit.....	1
Denken Sie daran, dass Sie etwas für die Gemeinschaft tun	2
Halten Sie eine Tagesstruktur ein	2
Achten Sie darauf, Medien bewusst zu konsumieren	3
Setzen Sie dem Grübeln Grenzen.....	3
Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte – auch über die Distanz.....	3
Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst	4
Geben Sie Ihren Gefühlen Raum	4
Machen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen	4
Bewegen Sie sich regelmäßig.....	5
Denken Sie daran, dass die Situation vorübergehen wird	5
Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.....	5
Tipps:.....	5
Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten	6
Folgende vorsorgliche Maßnahmen sind hier hilfreich:.....	7
Maßnahmen gegen Gewalt	7
Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie:.....	7
Quellen.....	8

Psychologische Tipps und Hilfen in einer herausfordernden Zeit

Die rasante Ausbreitung des neuartigen Coronavirus (Covid-19) führt weltweit zu drastischen Maßnahmen. Sie sollen verhindern, dass sich sehr viele Menschen infizieren, so dass Krankenhäuser und die gesundheitliche Versorgung irgendwann überlastet werden. Zu diesen Maßnahmen gehört neben den bekannten Hygieneregeln, Abstand zu anderen Menschen zu halten und die Aufforderung, weitgehend zuhause zu bleiben.

Durch die neuen gesetzlichen Regelungen herrscht in Deutschland eine Ausnahmesituation, wie sie die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Die deutlichen Einschränkungen der Bewegungsfreiheit und die häusliche Isolation können sich auf die Psyche auswirken und für viele Menschen sehr belastend sein.

Typische Stressfaktoren einer häuslichen Isolation sind Frustration und Langeweile, Angst vor Ansteckung, finanzielle Sorgen oder eine eingeschränkte Versorgung mit Dingen, die man im Alltag braucht. Es können Gefühle wie Angst, Panik, Sorgen, starkes Grübeln, Niedergeschlagenheit oder Einsamkeitsgefühle auftreten. Solche Gefühle sind in der derzeitigen Situation völlig normal.

Psychologen haben eine Reihe von Tipps, die wissenschaftlich erforscht sind und helfen können, die Ausnahmesituation möglichst gut zu überstehen. Sie können sich auf das Verhalten, den Umgang mit Gefühlen oder das Denken beziehen. Jeder Mensch muss dabei seine eigene, zu ihm passende Strategie finden.

Die folgenden Checklisten sollen dabei helfen, einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und für sich und nahestehende Menschen Strategien zu entwickeln, um mit der neuen Situation möglichst gut zurechtzukommen. Dabei kann jeder sich bewusst machen, dass er mit seinem Verhalten einen Betrag leistet, damit alle zusammen die Corona-Pandemie und ihre Folgen gut bewältigen können.

Denken Sie daran, dass Sie etwas für die Gemeinschaft tun

- Zuhause bleiben, Quarantäne und Abstand halten sind in der aktuellen Situation wichtig, um anderen zu helfen – vor allem schwachen, älteren oder körperlich angegriffenen Mitmenschen.
- Etwas für die Gemeinschaft zu tun und anderen zu helfen, kann eigene Ängste vermindern und das Gefühl geben, etwas Sinnvolles zu tun. So fällt es häufig leichter, die schwierige Situation auszuhalten und zu akzeptieren.

Halten Sie eine Tagesstruktur ein

- Eine Struktur hilft gegen das Chaos im Alltag, gibt Sicherheit und hilft, mit Stresssituationen umzugehen. Mit einem „Plan für den Tag“ haben Sie das Gefühl, der Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern sie aktiv zu gestalten.
- Stehen Sie auf wie immer, kleiden Sie sich wie sonst und halten Sie die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein. Passen Sie dabei den Ablauf des Tages an die aktuelle Situation an.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und planen Sie Ihren Tag möglichst genau. To-Do-Listen und Aufgabenplaner können dabei helfen – aber auch „Done“-Listen, die Ihnen zeigen, was Sie bereits geschafft haben.
- Vielleicht haben Sie jetzt Zeit, Dinge anzugehen, zu denen Sie bisher nie gekommen sind. Zum Beispiel etwas Neues lernen, aufräumen oder Arbeiten erledigen, die bisher immer liegen geblieben sind.
- Schaffen Sie es nicht immer, die Tagesstruktur einzuhalten, ist das ganz normal und verständlich. Seien Sie nicht allzu streng mit sich.

Achten Sie darauf, Medien bewusst zu konsumieren

- Die meisten von uns wollen zur Zeit immer auf dem Laufenden über das aktuelle Geschehen sein. Das ist einerseits verständlich, denn Fakten geben Orientierung und tragen dazu bei, sich weniger hilflos zu fühlen. Auf der anderen Seite kann zu viel Beschäftigung mit den aktuellen Nachrichten eine Reihe negativer Gefühle auslösen oder sie weiter verstärken.
- Beschränken Sie deshalb die Zeit, in der Sie die aktuellen Nachrichten zur Corona-Situation verfolgen. Im Grunde reicht es aus, sich ein bis zwei (würde ich sagen) Mal täglich zu informieren, um auf dem Laufenden zu sein.

Setzen Sie dem Grübeln Grenzen

Zweifellos haben viele Menschen derzeit erhebliche berechnete Sorgen – zum Beispiel wenn sie selbst oder nahestehende Personen erkrankt sind, oder wenn die wirtschaftliche Existenz bedroht ist. Es ist dabei eine große Herausforderung, die richtige Balance zu finden, hierüber angemessen nachzudenken und nach Lösungen zu suchen oder „Trauerarbeit zu leisten“ – und sich dabei aber nicht zusätzliche Probleme einzuhandeln, indem unproduktiv gegrübelt wird.

- Eine von vielen Strategien, mit einer Stresssituation umzugehen, ist intensives Grübeln. Zu viel Grübeln ist aber oft kontraproduktiv, weil es zusätzlichen Stress verursacht.
- Überlegen Sie sich, was Sie als Alternative tun können, wenn Sie mal wieder ins Grübeln verfallen. Tun Sie lieber etwas, was Ihnen gut tut und Spaß macht, wie etwa Lesen, Backen oder einem Hobby nachgehen.
- Für manche kann es hilfreich sein, das Grübeln auf eine spätere Zeit zu verschieben und auf eine bestimmte Dauer zu begrenzen, zum Beispiel 10 bis 20 Minuten. Das kann oft große Entlastung schaffen. Sie können sich zum Beispiel sagen: „Darüber denke ich nachher (oder morgen) in meiner „Grübelzeit“ nach – aber nicht jetzt.“ Wichtig: Um ruhig schlafen zu können, sollte die Grübelzeit nicht auf den Abend oder die Nacht gelegt werden.
- Auch Humor ist wichtig! Er kann helfen, die Situation leichter zu nehmen und besser zu bewältigen.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte – auch über die Distanz

- Der Zusammenhalt mit Familie und Freunden und der regelmäßige Austausch gibt in der aktuellen Situation Halt und kann helfen, mit Belastungen umzugehen. Auch ein „Treffen“ mit Kollegen per Chat oder Videokonferenz kann nett und motivierend sein.
- Bleiben Sie deshalb in Verbindung! Nutzen Sie dazu Telefon, Videochats, soziale Netzwerke, Messenger wie WhatsApp usw. Scheuen Sie sich dabei nicht, um Unterstützung zu bitten, wenn Sie welche benötigen. Die meisten Menschen sind gerne bereit, zu helfen!
- Wenn bestimmte Menschen Informationen über Covid-19 immer wieder wiederholen und Ihnen dies ein ungutes Gefühl gibt: Begrenzen Sie den Kontakt mit diesen Menschen oder sagen Sie, dass Sie lieber über ein anderes Thema sprechen möchten.

- Versuchen Sie, das Gespräch auch auf positive Themen zu lenken, zum Beispiel: „Was hat Dich heute gefreut?“ oder „Wofür bist du dankbar?“ Oder sprechen Sie über kuriose Erlebnisse aus der Quarantäne, einen spannenden Film, ein lustiges Spiel oder schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit.
- Denken Sie auch an entferntere Verwandte, Nachbarn oder Bekannte, die vielleicht kein großes soziales Netzwerk haben. Nehmen Sie auch mit diesen Menschen Kontakt auf, damit sie sich nicht vergessen fühlen und gegebenenfalls mitteilen können, wenn sie Hilfe brauchen.

Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst

- Innere Ressourcen können helfen, Krisensituationen gut zu überstehen. Dazu gehören beispielsweise Ihre Stärken und Talente, Ihre Ziele und Wertvorstellungen. Ressourcen sind die positiven Erfahrungen, die Sie im Leben gemacht haben – aber auch alle Schwierigkeiten, die Sie im Leben überwunden oder gelöst haben.
- Machen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst und nutzen Sie sie gezielt. Dies kann zum Beispiel die Fähigkeit sein, andere zu unterstützen, kreativ zu sein, sich gut organisieren zu können oder die Situation mit Humor zu sehen.
- Versuchen Sie, neue Spielräume in der Situation zu erkennen. Vielleicht haben Sie jetzt Zeit, Dinge zu tun, für die sonst keine Zeit war, etwa einem Hobby nachzugehen oder kreativ tätig zu sein. Vielleicht bleibt Ihnen jetzt auch mehr Zeit, einfach mal auszuspannen oder die Dinge mit mehr Ruhe anzugehen.

Geben Sie Ihren Gefühlen Raum

- In einer ungewohnten Situation wie der aktuellen entstehen Gefühle wie Angst, Verwirrung oder Stress. Diese Gefühle sind absolut normal und verständlich.
- Sprechen Sie mit anderen über Ihre Gefühle, etwa mit Angehörigen oder Freunden! Wenn Sie niemanden kennen, mit dem Sie sprechen können, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen! Sie können sich dabei an Hilfsangebote wenden, die es schon gibt oder an die, die zur Zeit überall eingerichtet werden: etwa den Krisendienst, die Notfallseelsorge, örtliche oder überregionale Hotlines.
- Nehmen Sie ihre Gefühle bewusst wahr und akzeptieren sie sie. Drücken Sie aus, was Sie fühlen. Es kann helfen, seine Gefühle in einem Tagebuch aufzuschreiben oder kreativ zu werden, zum Beispiel zu malen oder Musik zu machen.
- Oft ist es hilfreich, in einer solchen Situation keine weitreichenden Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel, den Arbeitsplatz zu wechseln oder eine Beziehung zu beenden.
- Vermeiden Sie ungünstige Strategien, um mit ihren Gefühlen umzugehen, wie starken Alkoholkonsum oder Konsum von Drogen.

Machen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

- Entspannungsübungen können helfen, Ängste abzubauen, Stress zu vermindern und die momentane Situation besser zu akzeptieren.
- Im Internet finden Sie viele Anleitungen zu Entspannungsübungen: (hier einige Links einfügen...?)

- Eine einfache Übung kann sein: Spüren Sie, wie Sie gerade sitzen, nehmen Sie den Kontakt zur Sitzfläche wahr. Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und spüren Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Wo spüren Sie ihren Atem am stärksten, im Bauch, in der Brust, beim Einfließen der Luft in die Nase? Tauchen bei der Übung andere Gedanken auf, versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst wieder auf Ihren Atem zu lenken.
- Sie können die Übung zunächst eine Minute lang durchführen und sie mit der Zeit verlängern. Setzen Sie die Übung immer ein, wenn Sie möchten.

Bewegen Sie sich regelmäßig

- Bewegung tut dem Körper gut, stärkt das Immunsystem und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf die Psyche aus. Ein Spaziergang oder Bewegung an der frischen Luft helfen, Anspannung und Stress abzubauen.
- Aber auch auf engem Raum in den eigenen vier Wänden ist Bewegung möglich. Es gibt viele Videos im Internet mit Anregungen und Trainingsprogrammen. Und einige Anbieter von Fitnessstudios machen ihre Angebote nun auch online verfügbar.
- Häufig müssen Sie nun anders Sport treiben, als Sie es bisher gewohnt sind. Versuchen Sie, dabei kreativ zu sein! Überlegen Sie, wie Sie die neue Art, Sport zu treiben, in Ihren momentanen Alltag einbauen können.

Denken Sie daran, dass die Situation vorübergehen wird

- Machen Sie sich bewusst, dass die Corona-Pandemie und die momentanen Einschränkungen im Alltag irgendwann vorbei sein werden. Auf die derzeitigen Gefahren, Ängste und Sicherheitsmaßnahmen wird auch wieder eine Zeit der Entwarnung und Normalisierung folgen.
- Sie können selbst dazu beitragen, dies zu beschleunigen, indem Sie besonnen und entschlossen handeln. Unterschätzen Sie nicht Ihre Möglichkeiten, mit den derzeitigen Maßnahmen (wie regelmäßigem Händewaschen, Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt) die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen und das Risiko, sich selbst oder andere anzustecken, zu vermindern.
- Auch wenn es manchmal schwierig ist: Halten Sie durch!
- Machen Sie auch Pläne für die Zeit, wenn „das alles“ vorbei ist. Das kann dazu beitragen, die Situation optimistischer zu sehen.

Besondere Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Häusliche Isolation ist für alle Beteiligten eine psychische Belastung. Das oberste Ziel ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen – nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen.

Tipps:

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.

- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch gedanklich zu betätigen, zum Beispiel durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern oder zu verringern. Zum Beispiel kann sich jedes Kind eine Zeitlang in einem getrennten Raum aufhalten (?)
- Auch wenn es keinen gleichwertigen Ersatz für den Spielplatz oder das Spielen im Freien gibt: Schaffen Sie die Möglichkeit, dass Ihr Kind sich im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten körperlich betätigt.
- Eine **gesunde Ernährung** ist immer wichtig – und jetzt besonders.
- Erarbeiten Sie **gemeinsame Regeln**, wie die gewonnene Zeit am besten genützt werden kann.
- Begrenzen **Sie mit dem Kind gemeinsam die „Bildschirm-Zeiten“** für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind **in altersgerechten Worten** die aktuelle Situation. Wenn Ihr Kind Fragen stellt, beantworten Sie diese ehrlich. Sagen Sie offen, wenn Sie etwas selbst nicht wissen. Sie können dann gemeinsam überlegen, wer Ihnen die gewünschte Antwort geben kann.
- **Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene.** Malen Sie zum Beispiel einen Kalender und streichen Sie – ähnlich wie in einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, so dass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- **Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst** und kommen Sie diesem Bedürfnis nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- **Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab.** Versuchen Sie, Ihr Kind durch Lob aufzumuntern und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- **Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung:** Das kann sich auch auf Ihr Kind übertragen und vermittelt Zuversicht und Sicherheit.
- Die Zeit der Isolation ist nicht der richtige Zeitpunkt, um die Familie besser zu machen. Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Vordergrund stehen.

Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Wenn Menschen in engen räumlichen Verhältnissen zusammen sind, entsteht oft sogenannter „Dichtestress“ - man spricht auch von einem „Lagerkoller“. Durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. Es kann zu Streit und im schlimmsten Fall zu Gewalthandlungen kommen.

Folgende vorsorgliche Maßnahmen sind hier hilfreich:

- **Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.**
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern **Rückzugsmöglichkeiten**. Machen Sie **alleine einen Spaziergang** um den Häuserblock oder durch den Wald.
- **Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.** Kurzfristige Konflikte wird es bei jedem immer wieder mal geben – wichtig ist, dass sie gelöst werden.
- Machen Sie einen täglichen **Familien-Mini-Krisenstab oder -Konferenz**: Wie geht's allen Beteiligten, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- **Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber!** Die derzeitige ungeplante Situation mit „Zwangsferien“, die im Grunde gar keine Ferien sind, ist eine Herausforderung für alle Familien und Freundeskreise.

Maßnahmen gegen Gewalt

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten und der Mangel an Intimität können zu Aggression und Gewalt führen. Tun Sie aktiv und bewusst etwas dagegen, dass die Situation eskaliert.

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 vollkommen überfordert sind und in der Folge beginnen, 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.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus!** Negative Gefühle, 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. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerberatung, eines Kinderschutzzentrums, beim Krisendienst.
- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!** Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben – denn Sie sind nicht allein, auch wenn es in der aktuellen Situation so erscheinen mag. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.
- **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 und 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.

Quellen

Hinweise der norwegischen Klinik for krisepsykologi: <https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>

Merkblatt des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>

Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs)

Fachautor: Prof. Dr. Frank Jacobi, Psychologische Hochschule Berlin, Textbearbeitung Dr. Christine Amrhein