

# 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 soll Sie in Ihrer Selbsthilfe unterstützen, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders und soll daher für sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn 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.



#### 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.



#### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

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



#### 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.



#### 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!



#### 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?»



## 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, 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. 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.

### Begrenzen Sie das Grübeln!

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein 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 können nicht gleichzeitig passieren. Machen Sie daher Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

### Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen!

Es ist es wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich 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 jeder 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 aktuellen Möglichkeiten.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt 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.
- Verzichteten Sie darauf, grosse Erziehungsmassnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie Ihr Kind durch Lob positiv zu stärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.



### 3. Massnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter «Dichtestress». Durch die ungewohnt vielen gemeinsamen Stunden können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. Dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalthandlungen entladen.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jeder 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 eine tägliche Familien-Mini-Krisenkonferenz  
Wie geht's jedem 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.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen.



### 4. Massnahmen gegen Langeweile

Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewohnt viel Zeit haben, da Sie 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.
- 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 und Mangel an Intimität können 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 zu werden.

#### Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!

Telefonieren Sie mit Freunden 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 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 einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann. Lassen Sie sich dabei wenn nötig von Fachpersonen unterstützen.

#### Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind!

Dasselbe gilt, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolations-situation so erscheint. Holen Sie sich bei Freunden oder Fachpersonen Hilfe.

#### Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, bevor sie sich in Gewalt entladen.