



TIPPS FÜR FAMILIEN

IM UMGANG MIT DER DERZEITIGEN HÄUSLICHEN ISOLATION UND QUARANTÄNE

Cool bleiben!

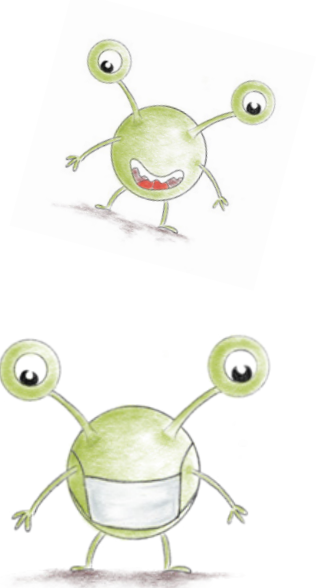
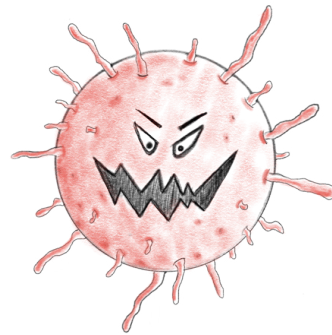
Organisieren eines Alltags!

Raum für jeden!

Ohnmacht vermeiden!

Nöte erkennen und ernst nehmen!

Ansprechen von Gefühlen!



Illustrationen von Anna Geiß

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen - die meisten von uns haben sie noch nicht erlebt. Sie können auf die Stimmung schlagen und sehr belastend sein. In engen räumlichen Verhältnissen kann auch leicht ein „Lagerkoller“ entstehen, der sich in Angst, Wut, Verzweiflung, Überaktivität oder depressiven Zuständen äußern kann. Durch die ungewohnt viele Zeit, die man gemeinsam auf engem Raum verbringt, kann es zu Konflikten in der Partnerschaft oder im Familienleben kommen. Und so wie der Körper mit einem Virus lernen muss umzugehen, so muss auch die Psyche, der Mensch insgesamt, Strategien entwickeln, um diese neue Situation zu bewältigen. Neue Situationen verlangen nach anderen Verhaltensweisen, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Im Folgenden haben wir eine Reihe von Faktoren aufgelistet und beschrieben, die wichtig sind, um auch in herausfordernden Situationen (wie die Quarantäne es darstellt) nicht den Kopf zu verlieren. Dabei sehen wir eher von konkreten Vorschriften oder Ratschlägen ab. Denn was für die eine Familie gut und machbar ist, muss für eine andere Familie noch lange nicht die Lösung der Probleme darstellen. Oberstes Ziel sollte sein, gut durch den Tag zu kommen und weniger bestimmte Aufgaben erledigt zu haben. In dieser Zeit hilft es Niemanden, wenn die Wohnung einwandfrei ist und Sie als Familie zerstritten und am Ende sind. Bitte suchen Sie Hilfe, sprechen Vertrauenspersonen an, wenn sie merken, dass Sie dem psychischen Stress nicht mehr gewachsen sind.

Cool bleiben!

Ermöglichen Sie sich und Anderen Stress und Anspannung abzubauen. Entweder durch sportliche Betätigung (Workout, Yoga, Spaziergänge, Tanzen,...) oder auch durch andere Entspannungstechniken (Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Musik hören, ...). Aber auch die innere Haltung: „Es ist jetzt, wie es ist“ kann helfen, nicht in Panik zu verfallen. Auch Humor ist wunderbar geeignet, um Anspannung (Komödie schauen, ...) abzubauen.



Organisieren Sie einen neuen Alltag!

Legen sie einen Tagesablauf fest, der sich täglich wiederholt. Dabei reicht es, wenn sie wenige aber wichtige Eckpfeile festlegen (z.B. Aufstehen & Anziehen; eine warme oder gemeinsame Mahlzeit; einen Film schauen). Achten sie darauf, dass dieser Alltag eine Abwechslung zwischen Ruhe und Aktivität beinhaltet. Nur Ruhe ist genauso wie nur Aktivität nicht auf Dauer zu ertragen. Geben Sie auch der ganzen Woche eine Struktur, wann sollen welche Arbeiten (Putzen, Kochen, ...) und von wem übernommen und erledigt werden.

Ruhe / Raum für jeden!

Geben Sie jedem Familienmitglied die Möglichkeit ausreichend Freiraum für sich selbst zu haben. Dies kann wie eine Art Mittagspause festgelegt werden. Wichtig wäre, dass in dieser Zeit jeder tatsächlich ungestört ist. Manchmal reichen dafür 30 Minuten völlig aus, manchmal sind 2 Stunden wichtig. Begrenzen sie aber auch Fernseh-, Handy- und PC - Zeiten. Zu viel Zeit vor dem Handy oder dem PC macht dröge. Achten Sie auch hier auf ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität.

Ohnmacht vermeiden!

Auch wenn jeder Tag eine ähnliche Struktur aufweist, überlegen Sie sich Highlights für jeden Tag. Planen Sie konkret und verbindliche Dinge, die sie schon immer tun wollten: Reparaturen, Ausmisten, kleinere Kunstprojekte, Gartenpflege, Begrünung des Balkons. Wichtig wäre hier, dass sie etwas Konkretes tun, etwas produzieren und dass sie im Nachhinein auch sehen oder wahrnehmen können. Dazu zählt aber auch, dass sie sich mit der aktuellen Lage auseinandersetzen und die Möglichkeit weiterer Infektionen minimieren. Sprechen Sie darüber auch offen mit ihren Kindern oder innerhalb ihrer Familie.

Nöte erkennen und ernst nehmen!

Achten sie auf eigene Nöte und Krisen aber auch auf die der anderen Familienmitglieder. Nehmen sie diese ernst! Akzeptieren Sie diese und vermeiden und unterbinden Sie frühzeitig aggressive Verhaltenstendenzen (dazu zählt auch Schreien und Beschimpfungen). Bei Spannungen innerhalb der Familie schauen Sie, dass sie in separate Räume gehen. Handgreifliche Eskalationen müssen vermieden werden, dazu sollten sie früher einschreiten. Möglicherweise sind alle schneller reizbar und reagieren schneller mit Wut und Ärger. Seien sie großzügiger und nachgiebiger, große Erziehungsmaßnahmen müssen sie jetzt nicht umsetzen. Inszenieren Sie keine Machtkämpfe, bleiben Sie aber ruhig und beharrlich bei ihrem Standpunkt.

Ansprechen und Aussprechen von Gefühlen (vor allem von Sorgen und Ängsten)!

Scheuen Sie sich nicht Gefühle anzusprechen. Es ist nicht notwendig, belastende Gefühle bei ihren Familienmitgliedern zu verkleinern, in dem sie diese „runterspielen“. Meistens hilft es mehr, wenn sie offen und ehrlich zugeben, dass sie diese Gefühle nachvollziehen können. Und sich an Stelle des anderen gut in diese hineinversetzen können und dass sie diese Situation gemeinsam bewältigen werden. Überlegen Sie zusammen, was sie tun können, um diese Gefühle erträglicher zu machen (Ablenkung in jeglicher Form, Informationen holen, Ärzte konsultieren, ...).

Wie könnte dies konkret für ihre Familie aussehen?

Füllen Sie die Felder aus.

Cool bleiben

Ohnmacht vermeiden!

Organisieren Sie einen neuen Alltag!

Nöte erkennen und ernst nehmen

Ruhe / Raum für jeden!

Ansprechen und Aussprechen von Gefühlen (vor allem von Sorgen und Ängsten)!