



## Wie Sie die häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen können – Psychosoziale Hilfen in herausfordernden Zeiten – Allgemeine Hinweise

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und sehr belastend sein. Die wichtigsten Stressoren hierbei sind Ansteckungsängste, Frustration und Langeweile, Einschränkung der materiellen Versorgung, Fehlinformation, finanzielle Nöte und Stigmatisierung von Betroffenen. Es gibt allerdings bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jede/r sollte die Empfehlungen übernehmen, die für ihn/sie am besten passen. Die folgende Checkliste soll Unterstützung bieten, „kühlen Kopf zu bewahren“ und für sich und seine Nächsten die besten Strategien zu entwickeln, mit der neuartigen Situation umzugehen und den eigenen Beitrag zu leisten, dass wir persönlich und als Gesellschaft gemeinsam und solidarisch die anstehenden Herausforderungen bewältigen.

### ➔ Halten Sie eine Tagesstruktur ein!

Das bedeutet konkret: nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Setzen Sie sich realistische Ziele und planen Sie Ihren Tag möglichst genau! Planen Sie ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können!

### ➔ Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Nur seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Es ist wichtig, den Bezug zur Realität nicht zu verlieren, aber im Grunde reicht dafür ein tägliches Update aus einer verlässlichen Quelle aus.

### ➔ Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über die Distanz!

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu Telefon, Videochats, soziale Netzwerke & Co. Und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen, wenn Sie welche benötigen – die allermeisten Mitmenschen helfen gerne! Aber halten Sie sich bei Ihren sozialen Kontakten von Panikmachern fern!

### ➔ Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!

Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese – und haben Sie dabei auch neue Freiräume, Spielräume, Ruhe und Entschleunigung in den eigenen vier Wänden im Blick, die einen wohltuenden Nebeneffekt der zwangsweisen Auszeit, denen viele von uns ausgesetzt sind darstellen. Das kann beispielsweise sein, sich einem Hobby zu widmen.

### ➔ Geben Sie Ihren Gefühlen Raum!

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stresserleben. Diese Gefühle sind absolut verständlich. Beachten Sie diese und versuchen Sie, Ihre Gefühle zu akzeptieren. Es kann helfen, in solch gefühlsbestimmten Zeiten keine gravierenden Entscheidungen zu treffen, etwa über einen neuen Arbeitsplatz oder die Beendigung einer Beziehung. 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, zum Beispiel mit einer hilfreichen



Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe, z.B. bei Krisendienst, Notfallseelsorge, lokalen und überregionalen Hotlines, die derzeit eingerichtet werden. Vermeiden Sie ungesunde Strategien der Gefühlsregulation – zum Beispiel schädlichen Gebrauch von Alkohol und Drogen!

### ➔ **Begrenzen Sie das Grübeln!**

Über etwas intensiv nachzudenken ist eine von vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel an Grübeln ist jedoch oft kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursachen kann. Übrigens ist es eine hilfreiche Strategie, das Grübeln zu verschieben und auf selbst festgelegte Grübelzeiten zu begrenzen! Nehmen Sie sich vorab festgelegt am Tag 10-20 Minuten Zeit, in der Sie so viel Grübeln können wie Sie möchten. Wenn außerhalb dieser Zeiten Sorgen auftauchen, sagen Sie zu sich selbst: „Darüber denke ich nachher (oder morgen) in meiner Grübelzeit nach – aber nicht jetzt.“ Solche Grübelzeiten sollten übrigens nicht auf den Abend oder die Nacht gelegt werden.

### ➔ **Führen Sie einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durch!**

Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste und können helfen, achtsam und akzeptierend mit der einengenden Situation umzugehen. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

Beispiel: Eine einfache Übung ist, zu bemerken, wo man gerade sitzt und den Kontakt zur Sitzfläche wahrzunehmen. Vielleicht gelingt es Ihnen, kurz die Augen zu schließen und zu spüren, ob Sie im Körper Spannungen wahrnehmen. Stellen Sie sich vor, es verläuft ein Faden entlang Ihrer Wirbelsäule, der Sie aufrichtet. Nun können Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren: wie langsam oder schnell ist dieser? Wo spüren Sie ihn am stärksten – in der Bauchregion, beim Einfließen der Luft in die Nase? Versuchen Sie, einem Atemzug von Beginn des Einatmens bis zum Ausatmen zu folgen.

### ➔ **Bewegen Sie sich!**

Bleiben Sie nicht nur mental, sondern auch körperlich aktiv. Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

### ➔ **Bei alledem: Denken Sie daran, dass die Situation vorübergehen wird!**

Es ist es wichtig zu verstehen, dass die aktuelle Pandemie unweigerlich irgendwann vorübergehen wird. Auf die derzeitigen Gefahren, Ängste und Sicherheitsmaßnahmen werden mit Sicherheit auch wieder Entwarnung, Neubestimmung und Normalisierung folgen.

Langfassung:

[https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi\\_umgang-mit-quantant%C3%A4ne.pdf](https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2020/03/jacobi_umgang-mit-quantant%C3%A4ne.pdf)