

## Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Allgemeine praktische Tipps



### • **Bewegen Sie sich!**

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. 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.

### • **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.

- 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.

### • **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?“



### • **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.

**Telefonseelsorge**  
Tel. 0800 / 11 10 111  
Tel. 0800 / 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Muslimisches Seelsorgetelefon**  
Tel. 030 / 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch • Arabisch • Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

**Kinder- und Jugendtelefon**  
Tel. 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elternberatung**  
Tel. 0800 / 11 10 550  
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr  
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Frauennotruf**  
Tel. 0800 / 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

# Was tun 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 in 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.

● **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 kostenlose Hilfe, z.B. rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge [0800 / 11 10 111](tel:08001110111) oder [0800 / 11 10 222](tel:08001110222) oder [116 123](http://116123), mehr Infos unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

● **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!** Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung oder Angst. 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).



● **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.



● **Begrenzen Sie das Grübeln!** Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel verursacht jedoch zusätzlichen Stress. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. 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 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.

● Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstützt Betroffene mit digitalen Angeboten, mehr Infos unter [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

**Telefonseelsorge**  
Tel. 0800 / 11 10 111  
Tel. 0800 / 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Muslimisches Seelsorgetelefon**  
Tel. 030 / 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch • Arabisch • Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

**Kinder- und Jugendtelefon**  
Tel. 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elternberatung**  
Tel. 0800 / 11 10 550  
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr  
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Frauennotruf**  
Tel. 0800 / 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun im Umgang mit Kindern

- 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.

- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern oder zumindest zu reduzieren.

- 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 jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r allein beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.

- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.

- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.



Telefonseelsorge  
Tel. 0800 / 11 10 111  
Tel. 0800 / 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Muslimisches Seelsorgetelefon  
Tel. 030 / 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch • Arabisch • Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Kinder- und Jugendtelefon  
Tel. 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Elternberatung  
Tel. 0800 / 11 10 550  
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr  
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Frauennotruf  
Tel. 0800 / 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun 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 ein Highlight pro Tag ganz genau, 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.

## Was tun 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 Gewalt 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.
- Wenn Sie nicht unter Quarantäne stehen: Machen Sie allein einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.

- Machen Sie einen täglichen Mini-Familien-Krisenstab: 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.

- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei der Eltern-Hotline der Nummer gegen Kummer **0800 / 11 10 550**. Weitere Anlaufstellen finden Sie auf [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de).

**Telefonseelsorge**  
Tel. 0800 / 11 10 111  
Tel. 0800 / 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Muslimisches Seelsorgetelefon**  
Tel. 030 / 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch • Arabisch • Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

**Kinder- und Jugendtelefon**  
Tel. 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elternberatung**  
Tel. 0800 / 11 10 550  
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr  
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Frauennotruf**  
Tel. 0800 / 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun gegen Gewalt

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



- **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.

- **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, überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden.



- **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 Gewalt- oder Kinderschutzzentrums, der Männerberatung oder der Nummer gegen Kummer.

- **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 reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die Telefonseelsorge 0800 / 11 10 111 oder die Eltern-Hotline der Nummer gegen Kummer 0800 / 11 10 550.

- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie 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 Isolationsituation so erscheint.
- 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 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.

**Telefonseelsorge**  
Tel. 0800 / 11 10 111  
Tel. 0800 / 11 10 222  
Rund um die Uhr  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Muslimisches Seelsorgetelefon**  
Tel. 030 / 44 35 09 821  
Rund um die Uhr  
Türkisch • Arabisch • Urdu  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

**Kinder- und Jugendtelefon**  
Tel. 116 111  
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Elternberatung**  
Tel. 0800 / 11 10 550  
Mo – Fr 09:00 – 11:00 Uhr  
Di + Do 17:00 – 19:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Frauennotruf**  
Tel. 0800 / 01 16 016  
Rund um die Uhr  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)