

# Covid -19: Wie können Sie mit der häuslichen Isolation umgehen und sie gut überstehen.

## Psychologische Tipps und Hilfestellungen in dieser besonders herausfordernden Zeit

Physische Isolation und Quarantäne sind besondere Ausnahmesituationen, die kaum einer von uns bisher erlebt hat. Die von den Regierungen eingeführten Maßnahmen können auf die Psyche von jedem von uns Auswirkungen haben und für Betroffene besonders belastend sein.

In den folgenden Hilfestellungen sind klare, wissenschaftliche erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen aufgelistet, die Ihnen Strategien an die Hand geben, die es erleichtern diese besonders belastende Situation zu bewältigen.

Der Berufsverband psychologischer Berater, VpsyB e.V., hat für Sie auf Basis wissenschaftlicher Forschung diese Hilfestellungen zusammengetragen, um Sie bei Ihrer Selbsthilfe zu unterstützen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass jeder Mensch anders ist. Folglich sollte jeder/ jede nur die Strategien übernehmen, die für Sie hilfreich sind.

### Praktische Allgemeine Hinweise:



#### Erhalten Sie ihre tägliche Routine!



Ein strukturierter Tagesablauf hilft gegen Chaos. Er gibt Sicherheit und unterstützt sie positiv in Stresssituationen. Unsere tägliche Routine ist vergleichbar mit einem

Ritual: Halten Sie an Ihnen fest und bleiben Sie nicht den ganzen Tag im Schlafanzug. Wie verlockend es auch sein mag, stehen Sie wie bisher auf, ziehen sie sich an und halten Sie Ihre üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- und Lernzeiten ein.



#### Planen Sie Ihren Tag so genau wie möglich!



Um Kontrollverlust und das Gefühl von Hilflosigkeit zu vermeiden sollten Sie ihr Handeln genau planen. So haben Sie das Gefühl, der Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern sie aktiv und selbstbestimmt gestalten zu können.



#### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!



Überwältigenden Gefühlen können Sie mit Hilfe von Fakten entgegenwirken. Ziehen Sie seriöse und klare Informationen heran, diese geben Ihnen Orientierung und Sicherheit.

Vermeiden Sie es aber ununterbrochen Medien zu konsumieren, gönnen Sie sich bewusste Pausen bzw. nutzen Sie Medien nur bewusst.



#### Rufen Sie sich Ihre Stärken ins Bewusstsein!



Um Krisensituationen zu überstehen helfen Ressourcen. Zu inneren Ressourcen zählen alle Ihre positiven Erfahrungen in Ihrem Leben, alle Probleme, die sie bereits positiv gelöst und überwunden haben. Ihre Fähigkeiten, Talente und Neigungen sind Ihre Stärken. Rufen Sie sich diese ins Bewusstsein und nutzen Sie sie als Kraftquellen. Aktivieren und Nutzen Sie diese.



#### Bewegung!



Bewegung wirkt sich, wie wissenschaftliche Studien zur Genüge bewiesen haben, positiv auf unser Seelenleben aus. Sie bewirkt wahre Wunder in unserem Kopf. Gehen Sie, unter Einhaltung der Richtlinien, spazieren. Oder treiben Sie Sport! Das ist auch auf engem Raum möglich. Nutzen Sie hierfür Videos im Internet, diese liefern Ihnen Anregungen und Trainingsprogramme. So können Sie sich auspowern und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!



#### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!



Soziale Kontakte, ob mit Freunden oder der Familie, geben uns Halt. Nutzen Sie Videochats oder das Telefon um sich über Ihren Tag auszutauschen oder gemeinsam zu lachen!

## Maßnahmen gegen Ängste und Sorgen:



**Außergewöhnliche Zeiten können zu besonderen Belastungen führen oder ungewohnte Emotionen herbeiführen. Entscheidend ist, dass Sie sich bewusst machen, dass es Zeit bedarf sich an diese neuen Umstände zu gewöhnen.**

### **Medienkonsum beschränken!**

Nutzen Sie bewusst und limitiert Medien in Bezug auf Covid – 19. Die ständige Konfrontation mit gewissen Bildern und Schilderungen, auch von seriösen Medien, ist wenig hilfreich, sondern belastet uns zusätzlich.

### **Halten Sie sich von Panikmachern fern!**

Setzen Sie bewusste Grenzen. Verzichten Sie auf, die massenweise kursierenden SMS, Mails oder Whatsapp – Nachrichten. Auch Beiträge in sozialen Medien zu Covid-19 sollten Sie meiden.

### **Konzentrieren Sie sich auf Positives!**

Wenn wir unseren Fokus auf positive Inhalte legen, beruhigt und stabilisiert uns dies. Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen, aber achten Sie dabei auf positive Gesprächsinhalte.

### **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!**

Jeder von uns hat in dieser momentanen Situation unterschiedlichste Gefühle, wie Stress, Angst oder Verwirrung. All diese Gefühle sind verständlich, aber man kann schnell von ihnen überwältigt werden. Nehmen Sie sich die Zeit Ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu verbalisieren. Beispielsweise können Sie sie aufschreiben, malen oder einmal eine Meditation nutzen.

### **Sprechen Sie über Ihre Gefühle!**

Haben Sie das Bedürfnis ihre Gefühle zu kommunizieren? Dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson oder nutzen Sie professionelle Hilfe, z.B. ....

### **Grübeln begrenzen!**

Grübeln ist wohl eine der beliebtesten Umgangsformen bei der Bewältigung von Stress. Zu viel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress hervorruft. Überlegen Sie sich Tätigkeiten, die Sie ausüben können, wenn Sie mal wieder ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Zum Beispiel könnten Sie backen, lesen, schreiben oder musizieren.

### **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch!**

Angst und Entspannung gleichzeitig geht nicht! Also nutzen Sie Entspannungsübungen, um Ängste zu reduzieren. Im Internet finden Sie Anleitungen und Videos für Entspannungsübungen.

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

Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, dass der COVID-19- Ausbruch unweigerlich vorbei gehen wird. Wenden Sie einfache Möglichkeiten an, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und das Vermeiden von engerem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie doch schon mal Dinge, die Sie nach dem Überstehen der Situation machen möchten.



## Maßnahmen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen



**Isolation ist eine besondere Belastung! Das oberste Ziel sollte also sein, diese Zeit möglichst stressfrei zu überstehen! Die Zeit der Isolation sollte nicht dazu dienen, die Familie zu verbessern. Kindererziehung oder Konfliktbewältigung mit dem Partner sollte also in dieser Phase nicht im Fokus stehen.**

- Bleiben Sie bei der gewohnten Tagesstruktur.
- Planen Sie klare Lernzeiten, aber auch Freizeit.
- Definieren Sie klar Stunden, in denen sich jeder alleine beschäftigt.
- Aber machen Sie auch gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Streit zu verhindern oder zu reduzieren.
- Schaffen Sie die Möglichkeit der körperlichen Betätigung für Ihr Kind. Natürlich im Rahmen der aktuellen Situation.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, um die gewonnene Zeit bestmöglich zu nutzen.
- Limitieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Zeit des Medienkonsums.
- Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht die aktuelle Situation.
- Wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst, akzeptieren sie dies. Kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
- Versuche Sie auf große Erziehungsmaßnahmen und Strafen zu verzichten. Bestärken Sie Ihr Kind positiv durch Lob und Anerkennung und motivieren Sie es so zu erwünschtem Verhalten.

## Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten



**Enge räumliche Verhältnisse rufen sogenannten „Dichtestress“ hervor. Hinzu kommt, die viele ungewohnte gemeinsame Zeit. All dies kann Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen lassen. Dies kann sich in Streit oder sogar Gewalthandlungen entladen.**

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jeder für sich verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger offen an, bevor die Situation eskaliert.
- Machen Sie alleine einen Spaziergang.
- Führen Sie einen täglichen Familien-Mini- Krisenstab oder eine Konferenz ein. Wie geht es jedem /jeder Einzelnen, wer braucht was und welche Ideen oder Wünsche haben die Einzelnen.
- Versuchen Sie nachsichtiger als sonst zu sein, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Es ist eine Herausforderung für alle Familien.

## Maßnahmen gegen Langeweile



Auf einmal haben Sie ungewöhnlich viel Zeit, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder Ihren gewohnten Freizeitbeschäftigungen nicht nachgehen können. Wichtig ist es, dass Sie nichtsdestotrotz eine Tagesstruktur schaffen und sich realistische, erreichbare Ziele setzen.

- Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
- Starten Sie Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt endlich erledigt werden.
- Planen Sie jeden Tag genau ein Highlight, auf das Sie sich freuen können!
- Bleiben Sie im Kontakt mit Menschen, die wichtig für Sie sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und

## Maßnahmen gegen Gewalt



**Räumliche Enge, das Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten und der Mangel an Intimität kann zu Aggressionen und Gewalt führen. Wirken Sie einer Eskalation der Gewalt aktiv und bewusst entgegen.**

**Folgende Möglichkeiten haben Sie:**

### **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung!**

Rufen Sie eine Freundin oder einen Freund an, auch nur wenn Sie mal wieder mit jemandem anders sprechen möchten. Wenn möglich gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Sollte dies nicht reichen, wenden Sie sich an: ....

### **Leben Sie Gewalt nicht aus!**

Negative Emotionen, Anspannung und Aggression sind in Ausnahmesituationen wie dieser vollkommen normal. Es ist nicht schlimm, jemand anderem gegenüber, aggressive Emotionen zu haben, gefährlich wird es erst dann, wenn man Sie auslebt.

### **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie!**

Sollten Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegenüber Kindern oder Jugendlichen- reden Sie mit Ihnen. Vielleicht

sind Sie der einzige, der den Schutz des Kindes in dieser Situation herstellen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen. Z.B. von: ----

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

Das gilt natürlich auch, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind: Holen Sie sich Hilfe. Hierbei ist es zentral, dass Sie nicht alleine bleiben. Sie sind nicht alleine, auch wenn Ihnen dies gerade in einer Isolations-situation so erscheinen mag. Holen Sie Hilfe! .....

### **Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe!**

Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Die vorangestellten Tipps und Hinweise helfen gegen Langeweile und dabei Konflikte zu vermeiden. Sie helfen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten und beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.