

Tipps für Quarantäne, Home-Office und Kontaktverbot¹

Die COVID19-Pandemie stellt für alle eine neue Situation dar. Wir sorgen uns um nahestehende Personen und nicht zuletzt um die eigene Gesundheit. Wir stehen vor leeren Supermarktregalen. Das öffentliche Leben ist eingeschränkt. **Angst** ist in dieser Situation **eine ganz normale und angemessene Reaktion**. Diese Angst zu bewältigen wird schwieriger, wenn gleichzeitig vertraute Routinen verändert werden müssen und der ganze Alltag auf den Kopf gestellt ist – durch Schul- und Kindertageseinrichtungsschließungen, durch ein von Arbeitgeber*innen verordnetes Home-Office oder gar eine Quarantänemaßnahme des Gesundheitsamtes.

Hier finden Sie einige Tipps, um psychisch gesund durch diese schwierige Zeit zu kommen und auch ihre Kinder unterstützen zu können

1. Sorgen Sie für eine **Tagesstruktur**. Nicht nur Sie, sondern v.a. auch für Ihr(e) Kind(er) ist dies sehr wichtig. Besprechen Sie z.B. mit Ihrem Kind am Abend vorher, was am nächsten Tag ansteht, wann Zeiten für Lernen und Schulaufgaben sind, wann und wie Sie gemeinsame Zeit verbringen können und welchen Aktivitäten das Kind ansonsten noch nachgehen könnte. Sammeln Sie gemeinsam Ideen, wie Sie die Zeit nutzen können. Planen Sie Arbeits- aber auch Pausenzeiten ein!
2. Sorgen Sie für **Bewegung**. Machen sie z. B. regelmäßig Atem- und Dehnübungen; viele Inspirationen dazu finden Sie im Internet², gerne auch bei geöffnetem Fenster. Angst ist vor allem eine körperliche Reaktion, bei der im Körper viel Energie zur Verfügung gestellt wird, diese kann durch Bewegung und Atemübungen wieder abgebaut werden. So können Sie Ihrem Körper und sich selbst signalisieren: „Jetzt in diesem Moment ist hier alles in Ordnung.“ Achten Sie v.a. auch bei Ihrem Kind darauf, dass es sich ausreichend bewegt, wenn möglich draußen, im Falle von Quarantäne auch drinnen. Auch hierfür gibt es einige Angebote im Internet³. Bauen Sie die Sportzeiten in Ihren Tagesplan ein.
3. **Essen** Sie gut **und trinken** Sie ausreichend und achten Sie auch bei Ihrem Kind darauf. Wichtig ist hier, dass Angst und Unsicherheit nicht durch übermäßiges Essen von Süßigkeiten oder Knabberzeug kompensiert wird. Sonst schleicht sich schnell ein Teufelskreis ein, der zu Trägheit und somit zu noch mehr Unzufriedenheit und Unsicherheit

¹ modifiziert nach Julia Leithäuser (Stv. Landesvorsitzende DPtV-Landesverband NRW-Nordrhein)

² Suchen Sie z.B. bei youtube.com unter folgenden Stichworten: Autogenes Training, Atemübung zum Stressabbau, Entspannung nach Jacobsen oder Yoga; zu empfehlen ist z.B. Yoga und Qi Gong vom Trauma Hilfe Zentrum München e.V.

³ Von Alba Berlin gibt es eine digitale Sportstunde für Kinder und Jugendliche

führt. Für unsere psychische Stabilität ist die Ernährung eine wichtige Grundlage. Bei hohem seelischen Stress braucht unser Körper mehr Flüssigkeit. Regelmäßige Mahlzeiten helfen außerdem bei der Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur. Nutzen Sie die Zeit für ausgiebiges gemeinsames Kochen, probieren Sie neue Gerichte aus und planen Sie gemeinsame Mahlzeiten ein.

4. Neue und angstausslösende Situationen aktivieren unser Bindungssystem: Wir suchen die Nähe vertrauter Personen, bei denen wir Geborgenheit erleben können und uns sicher fühlen: Wenn gleichzeitig **soziale Kontakte** zur Durchbrechung von Ansteckungsketten auf ein Minimum reduziert werden sollen, liegt hier wohl die größte Herausforderung. Ein kleiner Plausch mit ausreichend räumlicher Distanz auf dem Weg in den Supermarkt wird trotzdem möglich sein. Nutzen Sie diese Gelegenheiten bewusst. Lächeln Sie den Menschen, denen Sie begegnen, aus der Distanz zu. Lächeln aktiviert Hirnareale, die für Ihr Wohlbefinden sorgen und vermittelt ein Gefühl von Solidarität und Zusammenhalt. Sprechen Sie mit Ihren Lieben zu Hause über die aktuelle Lage und nehmen Sie die Sorgen anderer ernst. Achten Sie besonders auch darauf, wie es Ihrem Kind mit der Situation geht und vermitteln Sie ihm, so gut es geht, Sicherheit. Aber begrenzen Sie Gespräche über die derzeitige Situation auch bewusst zugunsten anderer Aktivitäten wie gemeinsames Spielen, Musikhören oder Filme anschauen. **Sich abzulenken** ist erlaubt und wichtig! Achten Sie aber bei Ihrem Kind darauf, dass die **Medienzeit** (v.a. in Bezug auf Serien schauen oder Online-Spiele spielen; Online-Unterricht oder Videotelefonate sind natürlich unbegrenzt erlaubt) **zwei bis drei Stunden am Tag** nicht überschreitet. Motivieren Sie Ihr Kind lieber dazu zu lesen, mit Freund*innen zu telefonieren, sich draußen zu bewegen, ein Bau- oder Bastelprojekt zu starten oder auch Ihnen im Haushalt und im Garten zu helfen. Denken Sie auch an Alleinstehende in Ihrem Umfeld – jetzt ist die Zeit für regelmäßige Telefonate. Sich um andere zu kümmern, kann eine gute Bewältigungsstrategie sein. Versuchen Sie auch so gut wie möglich, soziale Kontakte über Telefon oder auch Video-Telefonate aufrecht zu erhalten.
5. Viele **Freizeitaktivitäten** sind gerade nicht möglich. Sich zu beschäftigen, ist für einige Menschen ohne Anregung von außen (durch Sportverein, Kino, Kneipe, Theater oder Konzert) eine Herausforderung, weil im Alltag häufig nicht viel Zeit blieb, sich zu überlegen, was man gerne machen würde. Manches lässt sich über Mediennutzung ansatzweise kompensieren. Achten Sie dabei darauf, sich **maximal zweimal täglich mit Nachrichten zur Pandemie** zu versorgen. Sie halten sonst Körper und Seele in einem permanenten Alarmzustand, vermutlich auch mit negativen Folgen für die Schlafqualität. Sollten Sie merken, dass die Nachrichten Sie sehr stark verunsichern, Sie aber dennoch informiert sein wollen, gibt es auch dafür eine Website⁴, die v.a. Fakten aufzeigt ohne die reißerische und angstmachende Aufmachung vieler anderer Internetseiten. Halten Sie Ausschau nach Beschäftigungsmöglichkeiten in Ihrer Wohnung. Jetzt ist Zeit für den

Frühjahrsputz! Nehmen Sie sich für jeden Tag eine kleine Aufgabe vor, die sie erledigen wollen. Auch das hilft bei der Tagesstrukturierung und beugt depressiven Verstimmungen vor. Ermutigen und unterstützen Sie auch Ihr Kind dabei sich neue Beschäftigungen zu suchen und besprechen Sie jeden Abend für den nächsten Tag, wie dieser strukturiert werden soll. Unser Gehirn liebt es, etwas geschafft zu haben! Aufräumen ist sehr geeignet für den Erhalt der seelischen Stabilität. Und auch ein umgestaltetes Zimmer kann nur zur Verbesserung der Stimmung beitragen. Wenn draußen alles ungewiss ist – bei Ihnen ist etwas geordnet. Vielleicht ist jetzt die Zeit, lang vergessene Hobbys zu reaktivieren (evtl. sogar aus Kindertagen: Womit haben Sie sich früher an Regentagen beschäftigt?). Besonders geeignet ist alles, was Ihr Gehirn fordert, so dass Sie gar nicht dazu kommen, sich zu sorgen (z. B. Sudoku, Puzzle, komplizierte Handarbeiten, Programmieren, Sprachen lernen). Probieren Sie aus, was zu Ihnen, zu Ihrem und auch für Sie als Familie passt!

6. Zögern Sie nicht **Unterstützung in Anspruch zu nehmen**, falls Sie merken, dass Sie mit der Situation überfordert sind. Das ist absolut verständlich und in keinster Weise ein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil, Sie vermitteln damit Ihrem Kind, eine sehr wichtige Fähigkeit, nämlich sich Hilfe zu holen, wenn nötig, und stärken damit sein Vertrauen in die Welt und die Mitmenschen. Melden Sie sich dafür gerne beim **Psychologischen Dienst**. Wir beraten Sie gerne und können Ihnen ggf. auch weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen.

Sie erreichen uns über **Telefon oder E-mail**, bei Bedarf gibt es auch die Möglichkeit eines **Videotelefonats**.

- **Kristina Humbert**
Telefon: 06223/807-262
E-mail: kristina.humbert@sbbz-luise.de
- **Anna Öttl**
Telefon: 06223/807-261
E-mail: anna.oettl@sbbz-luise.de