

11 Punkte, wie Sie gut durch die häusliche Isolation und Quarantäne kommen

Der momentane Zustand der häuslichen Isolation und Quarantäne stellt uns alle vor viele Herausforderungen und macht uns Angst. Folgende Tipps helfen dabei, es leichter zu machen:

Bewegung draußen.

Bevor Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, gehen Sie für einige Zeit aus dem Haus, machen Sie einen kleinen Spaziergang oder eine Joggingrunde. Das können Sie übrigens hervorragend mit einer Achtsamkeitsübung (achtsames Wahrnehmen) verbinden. Setzen Sie dabei alle Sinne ein. Riechen, hören, sehen und spüren. Achten Sie aber darauf, genügend Abstand zu anderen Menschen zu halten, mindestens einen Meter.

Bewegung muss sein, auch drinnen.

Auch wenn Sie das Haus nicht verlassen können, gibt es viele Möglichkeiten, sich zuhause zu bewegen: Qigong, Yoga, Gymnastik oder zur Lieblingsmusik tanzen, bringen die nötige Bewegung und tun auch der Seele gut. Mitmachen können Sie zum Beispiel hier: https://www.youtube.com/channel/UCXsUk_WoFZOH-evNleCNq6Q

Wenn es eng ist.

Wenn sehr viele Personen die Zeit auf engstem Raum in einer kleinen Wohnung verbringen müssen, hilft es, wenn jeder seinen persönlichen Rückzugsort haben kann. Dazu kann man, z.B. auch temporär, Wohnbereiche vereinbaren, die jeder nur für sich nutzen darf.

Alleine in Isolation.

Genauso sehr sind Menschen gefordert, die jetzt die Zeit alleine zuhause verbringen. Für sie gilt besonders: In Bewegung bleiben, täglich mindestens einmal mit Familie oder Freunden telefonieren. Verbundenheit gibt Trost und Halt und stärkt unser Immunsystem.

Plane deinen Tag.

Struktur hilft gegen Chaos und Unkontrollierbarkeit. Planung verschafft Klarheit und gibt mehr Überblick über die Situation. Strukturieren Sie darum Ihren Tag möglichst genau, am besten, Sie planen ihn schon am Vorabend: Aufstehen, anziehen (nicht den Tag im Schlafgewand verbringen), fixe Essenszeiten einplanen. Planung beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor und macht handlungsfähiger.

Struktur für Kinder.

Planung und Struktur gibt auch den Kindern Halt. Deshalb ist es jetzt wichtig, die gewohnte Tagesstruktur möglichst einzuhalten: z.B. vormittags Lernzeiten, nachmittags Freizeit, gemeinsam mit dem Kind festgelegte „Handy/Bildschirm-Zeiten“ und gemeinsame Aktivitäten wie rausgehen und Bewegung.

Beschäftigung.

Suchen Sie sich eine Beschäftigung. Putzen, malen, stricken oder dichten, auch Tagebuch-Schreiben tut gut. Puzzle spielen ist eine Idee. Für das seelische Gleichgewicht ist es gut, etwas zu tun, intensiv in etwas aufgehen.

So wenig Katastrophen wie möglich.

Wenn möglich, reduzieren Sie Ihren Medienkonsum, vor allem in Hinblick auf die neuesten Katastrophen-Meldungen wie steigende Infektionszahlen und ähnliches. Ein zu intensiver Konsum davon kann Angst und Panik verstärken. Es reicht, wenn Sie ein-, zweimal am Tag Informationen von seriösen Medien abrufen.

Starte und beende deinen Tag bewusst.

Nehmen Sie sich Zeit, um in den Tag zu starten. Kein Handy gleich nach dem Aufstehen. Keine Socialmedia in aller Früh. Vielleicht gibt es ein morgendliches Ritual, das Ihnen guttut und das Sie regelmäßig durchführen möchten, wie z.B. Meditation, Yoga oder Morgensport. Beenden Sie den Tag bewusst und unaufgeregt, vielleicht mit einem Bad, mit einer Tasse Tee und einem guten Buch. Am besten eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirm-Arbeit, kein Handy, keine TV-News.

Was gibt Ihnen Kraft?

Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Welche Ressourcen und Fähigkeiten haben Ihnen in der Vergangenheit geholfen, schwierige Situationen zu meistern? Was sind Ihre persönlichen Kraftquellen? Haben Sie eine Entspannungsübung, die Ihnen guttut? Falls nicht, dann suchen Sie einige Meditations- und Achtsamkeitsübungen, die die Angst reduzieren und die Entspannung fördern. Sie finden viele davon, in allen Sprachen auf youtube.

Freude mindestens einmal am Tag.

Was gibt es, worüber Sie sich heute besonders gefreut haben? Welches Gespräch, welche kleine Geste, welches Erlebnis auf Ihrem Spaziergang, hat Sie in eine freudige Stimmung versetzt? Gerade jetzt ist unsere gefühlsmäßige Stimmung so besonders wichtig, denn Freude und Dankbarkeit stärken nachgewiesenermaßen das Immunsystem.

Machen Sie eine Dankbarkeitsliste. Schreiben Sie mindestens 10 Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Das können auch ganz kleine Dinge sein oder Selbstverständliches wie warmes Wasser, sauberes Wasser etc.

Tipps speziell für Eltern:

Das Zu-Hause-Bleiben ist nicht immer einfach!

- Seien Sie für Ihr Kind da!
- Erklären Sie Ihrem Kind die Situation gut. Erklären Sie, warum kein Besuch kommen darf.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Freunden oder Verwandten telefonieren.
- Halten Sie Essenszeiten und Schlafzeiten wie immer ein!
- Schaffen Sie feste Zeiten zum Lernen und zum Spielen.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Tages-Planung mitreden: Lassen Sie zum Beispiel Ihr Kind ein Mittag-Essen aussuchen.
- Machen Sie die Quarantäne-Zeit für Ihr Kind überschaubar: Basteln Sie zum Beispiel einen Quarantäne-Kalender, damit das Kind das Ende von der Quarantäne sehen kann.
- Sorgen Sie auch in dieser Zeit für Bewegung: Zum Beispiel mit einem Spring-Seil, einem Trampolin oder tanzen Sie zu Musik.
- Geben Sie ihrem Kind viel Zeit zum Spielen. Lesen, malen und spielen Sie mit Ihrem Kind.
- Denken Sie an etwas Gutes und Schönes. Versuchen Sie gute Laune zu haben. Ihr Kind bekommt dann auch gute Laune.
- Vielleicht möchte Ihr Kind bei Ihnen schlafen. Erlauben Sie es, wenn es für Sie o.k. Ist. **Ihr Kind braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.**

Wichtige Telefonnummern und Adressen für Krise und Notfall

- **Coronavirus-Hotline der AGES ☎ 0800 555 621**

Die AGES beantwortet Fragen rund um das Coronavirus (Allgemeine Informationen zu Übertragung, Symptomen, Vorbeugung) **24 Stunden täglich** unter der **Telefonnummer 0800 555 621**.

- **Telefonische Gesundheitsberatung ☎1450**

Nur wenn Sie konkrete Symptome (Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Atembeschwerden) haben, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte die **Telefonnummer 1450** zur weiteren Vorgehensweise (diagnostische Abklärung). **0 bis 24 Uhr**.

- **Ärztefunkdienst ☎ 141**

Der Ärztefunkdienst ist in den Nachtstunden von 19.00 bis 7.00 Uhr, an Wochenenden von Freitag 19.00 bis Montag 7.00 Uhr sowie an Feiertagen ganztägig besetzt. Offene Ordination (Samstag, Sonntag, Feiertag von 8.00-20.00 Uhr)

- **Psychiatrische Soforthilfe ☎01 31330**

Die Psychiatrische Soforthilfe ist rund um die Uhr als Not- und Krisendienst erreichbar.

- **Notarzt ☎144**

- **Telefondienste und Help-Lines, für Gespräche bei Krisen**

- **Ö3 Kummernummer**, 16.00 bis 24.00 Uhr, ☎116 123 (keine Vorwahl)
- **RAT AUF DRAHT**, Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen, 0-24 Uhe, ☎147

- **Telefonseelsorge**, 0-24 Uhr, ☎142
- **Verbrechensopfer-Notruf „Weißer Ring“**, 0-24 Uhr, ☎0800 112 112
- **Frauenhelpline gegen Männergewalt**, 0-24 Uhr, ☎0800 222 555; Muttersprachliche Beratung
- **Frauenhaus Notruf**, 0-24 Uhr, ☎05 77 22
- **Männerberatung Wien**, Mo bis Fr: 09:00 – 12:00, ☎01 603 2828
- **24-Stunden-Betreuungs-Hotline der Stadt Wien für Risikogruppen**: ☎01 4000-4001
- <https://corona-nachbarschaftshilfe.at/>

Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen (Vorerkrankung, hoher Blutdruck, Diabetes) und jemand brauchen, der für Sie einkauft oder etwas außer Haus etwas erledigt.