

# Covid-19: Wie Sie die Corona-Pandemie (Quarantäne, häusliche Isolation, Ausgangsbeschränkungen und andere Corona-Maßnahmen) psychisch meistern

## Hilfen und Anlaufstellen in einer Ausnahmesituation

Die Corona-Pandemie bringt für uns alle Situationen mit sich, die wir so noch nicht erlebt haben. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, gehen wir auch individuell verschieden mit solchen Situationen um. Für manche Menschen können die jetzt notwendigen Einschränkungen im Alltag psychisch sehr belastend sein. Deshalb haben die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) und ihr Berufsverband Psychosoziale Berufe (DGVT- BV) auf diesen Seiten einige Empfehlungen zusammengetragen, mit deren Hilfe die Herausforderungen besser zu meistern sind. Wählen sie für sich aus, was zu Ihnen passt. Und holen Sie sich bei Bedarf rechtzeitig Hilfe, bevor eine Situation zu eskalieren droht. Auch dafür finden sie hier die passenden Telefonnummern.

Zusammenleben auf engem Raum und bei fehlenden Rückzugsmöglichkeiten kann zu Stress und Konflikten führen. Streit und sogar die Androhung oder Anwendung von Gewalt können die Folge sein. Wenn Sie Kinder haben, wollen diese zusätzlich beschäftigt und unterhalten werden. Oder Sie leben alleine und fühlen sich vielleicht einsam. Oder es ist Ihnen schlichtweg langweilig, weil Sie die Wohnung nicht verlassen sollen. Womöglich machen Sie sich aber auch Gedanken über ihre berufliche und finanzielle Zukunft, die wegen der Corona-Krise unsicher ist.

Wenn Sie sich in dieser Situation Sorgen machen, Angst oder Ärger verspüren, dann ist das zunächst eine normale Reaktion. In jedem Fall ist es wichtig, diese Gefühle zu erkennen und damit umzugehen. Helfen Sie sich selbst mit den folgenden Tipps und Ideen – oder holen Sie sich Hilfe von anderen, zum Beispiel unter den nebenstehenden Telefonnummern.



### Brauchen Sie Hilfe? Hier finden Sie Rat und Unterstützung:

Psychotherapeutische Praxen beraten und behandeln auch während der Corona-Pandemie. Um einen ersten Termin zu bekommen, können sich Patient\*innen direkt an eine Praxis wenden. Die **bundesweite Hotline 116 117** hilft dabei, einen freien Termin bei einer/einem Psychotherapeut\*in zu finden.

- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: **116 111**
- Elterntelefon: **0800 111 0550**
- Pfl egetelefon: **030 2017 9131**
- Hilfet elefon „Schwangere in Not“: **0800 404 0020**
- Hilfet elefon „Gewalt gegen Frauen“: **0800 011 6016**
- Telefon-Seelsorge: **0800 1110111 / 0800 1110222**
- Corona-Website für Kinder und Jugendliche: **www.corona-und-du.de**



## Praktische Tipps

**Struktur** gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an. Halten Sie feste Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein.

**Geplantes Handeln** bedeutet aktive Gestaltung und beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.

**Bewusster Medienkonsum** mit seriöser Information sorgt für Orientierung. Vermeiden Sie aber mediale Dauerberieselung.

Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, ist nicht hilfreich. Schenken Sie Gerüchten und Verschwörungstheorien in sozialen Medien keinen Glauben.

**Ihre Stärken** sind Ressourcen, um eine Krisensituation durchzustehen. Denken Sie an positive Erfahrungen in Ihrem Leben, bei denen sie Probleme überwunden und gelöst haben – dank Ihrer Stärken, Talente, Fähigkeiten und Neigungen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

**Bewegung** wirkt positiv auf die Psyche. Sport ist auch in kleinen Räumen möglich. Anregungen dazu finden sich unter anderem im Internet.

**Soziale Kontakte** können auch über Telefon oder Internet gepflegt werden. Erzählen Sie anderen Menschen, wie es Ihnen geht und lassen Sie sich berichten, wie andere mit der Situation umgehen.

**Gefühle** wie Verwirrung, Angst oder Stress sind in dieser ungewohnten Situation ganz normal. 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).

**Grübeln** Sie nicht zu viel, das verursacht zusätzlichen Stress. Überlegen Sie sich schon im Vorhinein, was sie tun könnten, wenn sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas, das Ihnen guttut: backen, lesen oder schreiben zum Beispiel.

**Alles geht vorüber**, auch der COVID-19-Ausbruch. Bis dahin reduzieren Sie das Risiko, selbst zu erkranken, durch das Beachten der AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, Masketragen). Planen Sie stattdessen schon einmal Aktivitäten, die Sie nach dem Ende der Einschränkungen umsetzen wollen.



## Keine Gewalt!

Steuern Sie einer Eskalation aktiv und bewusst entgegen. Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen verständlich. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben.

Gefährlich wird es aber, wenn man sie auslebt. Gewalt hat viele Formen: Anschreien, Abwerten, vorsätzliches Ignorieren, Schlagen. Wenn Sie bemerken, dass Sie von der Situation überfordert sind, reagieren Sie. Zum Beispiel, indem Sie die

Situation verlassen und in ein anderes Zimmer gehen. Sprechen Sie mit einem Freund oder einer Freundin über die Situation, zum Beispiel am Telefon.

Wenn nötig, holen Sie sich Hilfe über eine der Telefonnummern auf der ersten Seite dieser Information.

Wenn andere Erwachsene gewalttätig werden – gerade auch gegenüber Kindern oder Jugendlichen – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der einzige Mensch, der jetzt für den Schutz des Kindes sorgen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen, zum Beispiel von einer Telefonberatungsstelle.



### Die Situation aktiv gestalten

Nehmen Sie sich etwas vor. Starten Sie Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben. Planen Sie ein Highlight pro Tag, 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 Covid-19. Wenn Sie sich nicht in Quarantäne befinden, machen Sie einen Spaziergang.

Leben Sie mit Ihrer Familie zusammen, dann nehmen Sie sich einmal am Tag Zeit für eine gemeinsame Besprechung: Wie geht es den Familienmitgliedern, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?

Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist eine Herausforderung für alle.



### Kinder und Jugendliche unterstützen

Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.

Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit am besten genutzt werden kann. Legen Sie klare Lern- und Freizeiten für Ihre Kinder fest. Definieren Sie außerdem Zeiträume, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.

Ermöglichen Sie Kindern und Jugendlichen körperliche Betätigung im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten. Setzen Sie auch gemeinsame Aktivitäten um.

Begrenzen Sie mit dem Kind gemeinsam die Zeiten für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren und sehen Sie möglichst von Strafen ab.

*Quelle: „Informationsblatt Quarantäne und häusliche Isolation“ des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen mit freundlicher Genehmigung*

*Stand: März 2020, überarbeitet Juli 2021*