COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen

# Allgemeine praktische Tipps

**Halten sie eine Tagesstruktur ein!**

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen**.**

**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.

**Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!**

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.

**Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken!**

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere 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.

**Bewegen Sie sich!**

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

**Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie!**Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen sie dazu das Telefon und Videochats.

Maßnahmen 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.

**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 sich auf Positives!**

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.

**Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr!**

Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut verständlich, aber bei Zuviel wird man von Ihnen überschwemmt. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen und sprechen Sie darüber.

**Begrenzen Sie das Grübeln!**

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv, da es zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten , die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen.

**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.