

**(1) Was sind die Folgen von Quarantäne allgemein?**

- (1.1) Gereiztheit
- (1.2) Existenzängste
- (1.3) gestresst sein
- (1.4) Nervosität bei möglicherweise Infizierten
- (1.5) finanzielle/ökonomische Sorgen
- (1.6) Einsamkeit
- (1.7) Verschärfung innerfamiliärer Konflikte
- (1.8) Misstrauen
- (1.9) Stigmatisierung von Krankheitsträgern
- (1.10) ablehnende Haltung gegenüber Gesundheitsfachpersonal
- (1.11) erhöhtes Auftreten psychischer Störungen
- (1.12) Zukunftsängste

**(2) Wodurch werden die Folgen von Quarantäne besonders verstärkt?**

- (2.1) wenn Quarantäne nicht freiwillig ist
- (2.2) bei Menschen mit psychischen Störungen
- (2.3) für Menschen, die im Gesundheitssektor arbeiten (z. B. Pflege, Medizin)
- (2.4) bei einseitiger medialer Berichterstattung

**(3) Möglichkeiten, die Folgen von Quarantäne abzumildern**

(3.1) Etablieren Sie eine feste Tagesstruktur  
Machen Sie sich einen Plan für den Tag und führen Sie die Aktivitäten durch. Dies hilft nicht nur in Form von Ablenkung, sondern gibt Ihnen auch ein Gefühl von Kontrolle, dass Sie entscheiden können, was Sie (im vorgegebenen Rahmen der Quarantäne) tun wollen und was nicht. Dies gilt natürlich auch für den Schlafrhythmus.

(3.2) Bewegung, Bewegung, Bewegung  
Entweder zu Hause oder auch rausgehen, bitte bewegen Sie sich. Das kann ein Spaziergang sein, oder ein Fitnessprogramm mit einem Instagram-Star. Machen Sie das, wonach Ihnen ist. Zeit ist ja da.

(3.3) Machen Sie sich bewusst, dass die Zeit bald vorüber sein wird  
Sich positive Gedanken machen ist essentiell, gerade für die Zukunft, aber auch, um die aktuelle Situation erträglicher zu machen. Wenn Sie immer nur schwarzmalen, dann wird es auf jeden Fall nicht besser.

(3.4) (Extrem) starke Gefühle sind normal in einer extremen Zeit  
Auch wenn Sie vielleicht sonst eher der ausgeglichene Typ sind, jetzt entstehen viele und auch heftige Emotionen, wie beispielsweise Wut, Ärger oder Verzweiflung. Diese Gefühle rauszulassen ist ein wichtiger Prozess in der Krisenbewältigung.

(3.5) Orientieren Sie sich an für Sie bisher erfolgreichen Problembewältigungsstrategien  
Jeder hatte schon Krisen. Auch Sie. Und Sie wissen am besten, wie Sie die vergangenen Krisen gemeistert haben. Erinnern Sie sich daran und verwenden Sie effiziente Strategien, die Ihnen schon einmal geholfen haben.

**Bundesgeschäftsstelle**

Am Karlsbad 15  
10785 Berlin  
Telefon 030 2350090  
Fax 030 23500944  
bgst@dptv.de  
www.dptv.de

(3.6) Vermeiden Sie Alkohol, Tabak oder Drogenkonsum als Strategie  
Durch Substanzkonsum werden Ihre Probleme nicht geringer, sie werden größer. Immer.  
Punkt.

(3.7) Informieren Sie sich regelmäßig, aber begrenzen Sie Ihren Konsum von Informationen über die Quarantäne- und Krisensituation  
Wie geht es weiter? Wann wird die Ausgangssperre aufgehoben? Wann bekomme ich mein Testergebnis? Geht es den Schwiegereltern gut? Informieren Sie sich, aber in einem Rahmen, der Ihnen nicht schadet. Und: orientieren Sie sich an wissenschaftlichen Fakten, offiziellen und unabhängigen Quellen. Panikmacher werden versuchen auf sich aufmerksam zu machen. Widerstehen Sie der Versuchung, einfachen Lösungen Glauben zu schenken. Begrenzen Sie den Konsum potenziell beunruhigender Medienberichterstattung und konsumieren Sie stattdessen auch „positive“ Medien ohne Corona-spezifische Themen.

(3.8) Sichern Sie Ihre eigene Versorgung  
Die Ausgangsbeschränkungen erlauben das Einkaufen von Lebensmitteln und vieles mehr. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland nach den genauen Beschränkungen. Gehen Sie einkaufen, kaufen Sie so viel Sie benötigen, keine Hamsterkäufe. Gönnen Sie sich gutes Essen, vielleicht sogar mit einer schönen Zubereitung zu Hause.

(3.9) Nutzen Sie Kreativität in der Reduzierung von Langeweile  
Ein großes Feld, hier wird an Ihre Kreativität appelliert. Sie können zum Beispiel kleine Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen zu Hause machen. Fordern Sie sich kognitiv durch Spiele oder Rätsel. Oder lesen Sie ein Buch, lesen Sie sich gegenseitig vor, wenn Sie mehrere zu Hause sind.

(3.10) Planen Sie Zeit für Freizeitaktivitäten  
Sie können nicht die ganze Zeit nur zu Hause Home-Office machen, aufräumen oder den Haushalt schmeißen. Versuchen Sie sich auch immer täglich eine bestimmte Zeit für Freizeit aufzusparen. Diese Zeit können Sie „Ich-Zeit“ nennen oder Sie mit anderen Familienmitgliedern verbringen.

(3.11) Aufrechterhaltung/Intensivierung sozialer Kontakte über die Distanz hinweg  
Soziale Kontakte sind wichtig in dieser Zeit. Nutzen Sie zum Beispiel Telekommunikation wie Telefon, Video, Chats oder andere Kommunikationsmittel. Nehmen Sie Anteil am Leben Ihrer Familien oder Ihres Freundeskreises, ohne denen physisch nah sein zu können. Der Austausch von Gedanken und Gefühlen hat eine enorm positive Auswirkung auf die psychische Gesundheit und funktioniert auch, wenn man sich nicht sieht oder nah sein kann. Nutzen Sie, falls vorhanden, die Sozialpartner, die mit Ihnen in einem Haushalt wohnen.

(3.12) Helfen Sie Anderen (zum Beispiel Älteren oder Kindern)  
Sie können, wenn Sie die Ressourcen haben, anderen helfen. Wenig Dinge werden als so sinnstiftend und so erfüllend erlebt, wie anderen zu helfen. Manchmal ist es schon ein Anruf oder ein Gespräch. Sie können aber auch für andere Einkaufen gehen oder dem Kollegen bei einer kniffligen Aufgabe helfen. Natürlich alles nur, während Sie den Mindestabstand von 1,5 m nicht unterschreiten. Hierzu können Sie wiederum Telekommunikation verwenden.

(3.13) Üben Sie Ihren Glauben aus  
Glauben versetzt Berge, heißt es. Wenn Sie regelmäßige (religiöse) Rituale durchgeführt haben (z. B. beten, Messebesuch, Austausch mit anderen Gläubigen), dann sollten Sie weiterhin bestimmte Rituale ausüben. Dies kann ein stilles Gebet sein oder der Anruf bei anderen Gläubigen.

(3.14) Nehmen Sie professionelle psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch  
Rechtzeitige Unterstützung kann Ihnen nicht nur in Ihrer Krise helfen, sondern kann darüber hinaus auch eine größere psychische Krise gar nicht erst entstehen lassen. Aktuell sind therapeutische Sitzungen auch per Video und in einigen Bundesländern auch per Telefon möglich. Sie können sich auf den Webseiten Ihrer landesspezifischen kassenärztlichen Vereinigung erkundigen. Daneben gibt es Telefonseelsorge-Dienste und extra eingerichtete Corona-Krisentelefone. Erkundigen Sie sich in Ihrer Heimat.

(3.15) Behalten Sie Ihren Humor  
Klingt abgedroschen, aber dennoch nicht zu unterschätzen. Wer der Situation trotz allem ein Lächeln abgewinnen kann, kann auch anderen zeigen, dass man die Situation übersteht. Dadurch verbessern Sie Ihre eigene Laune und helfen gleichzeitig anderen. Eine Win-Win-Situation.

*Das Infoblatt wurde erstellt vom Angestelltenausschuss der DPTV.*