



## Was tun in Quarantäne?

In Quarantäne zu sein, klingt für viele Menschen zuerst verlockend. Für Betroffene mit Krankheitssymptomen ist diese Maßnahme i.d.R. einfacher zu akzeptieren als für Menschen, die nicht erkrankt, bzw. symptomfrei sind. Erkrankte Personen sollen sich schonen und die vom Arzt verordneten Maßnahmen einhalten (Bettruhe, Medikamente,...).

Quarantäne bedeutet, dass man sein Zuhause nicht verlassen darf. Das heißt ein direkter Kontakt mit Angehörigen oder Freunden außerhalb ist in dieser Zeit nicht möglich. Das Einstellen sozialer Kontakte mit der Außenwelt kann auch zur Belastung werden. Um diese Zeit gut zu verbringen haben wir einige Tipps zusammengestellt.

Während der Quarantäne oder während des Wartens auf die Testergebnisse kann man viele Dinge tun um sich besser zu fühlen:

- **Kontakt halten:** Kompensieren sie den persönlichen Kontakt zu Ihren Verwandten, Freunden, Arbeits-, Studien- oder Schulkollegen über andere Medien. Dies ist einfach über Telefon, Messenger, Internet, Skype o.ä. Nicht nur über das Virus sprechen, sondern auch angenehme Dinge tun, Beispiel einer Kollegin aus Italien: Sektparty per Skype...)
- **Ziele setzen:** Ziele setzen und sie erreichen, gibt einem ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch und den Umständen angemessen, das kann sein ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen,
- **Alltagsstruktur:** Länger schlafen zu können einmal zu genießen ist gut. Nichts tun kann guttun! Versuchen die trotzdem eine Alltagsstruktur aufrechtzuerhalten, aufzustehen, die vorgenommenen Tätigkeiten auch auszuführen (aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegenbleiben, aufarbeiten etc..) gibt das Gefühl etwas Nützliches getan zu haben.
- **Aktiv bleiben:** Lesen, schreiben, Spiele spielen, Kreuzworträtsel, Sudokus, Gedächtnisspiele etc., sich beispielsweise an Handlung oder Szenen auf bestimmten Filmen oder Büchern erinnern etc.
- **Humor:** Humor kann ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit sein. Lächeln und Lachen kann Erleichterung bringen.
- **Lebensstil:** Genug essen und so viel wie möglich bewegen: Stark bleiben und dem Stress entgegenwirken. Probieren Sie beispielsweise eine online Yogastunde.
- **Hoffnung bewahren:** An etwas Bedeutsames glauben: Familie, Glaube, Heimatland, Werte etc.
- **Stressmanagementtechniken einsetzen:** herausfinden, welche Techniken zu einem passen: autogenes Training, Yoga, Meditation, Muskelrelaxation etc.
- **Ablenkung und kreativer Ausdruck:** je nachdem was einen normalerweise "runterbringt" können auch jetzt Tätigkeiten (Musik hören, Sport etc.), Orte (besondere Plätze in der die eigenen Wohnung) oder Beziehungen (siehe sozialer Kontakt), auch kreative Tätigkeiten helfen, aufschreiben oder malen, was einen bewegt, ist ebenfalls hilfreich.
- **Gefühle akzeptieren:** eine stressreiche Situation kann verschiedenste Emotionen auslösen wie Wut, Frustration, Angst, Reue, Schuldgefühle, etc. Alle diese Gefühle sind normal und der Situation angemessen!
- **Informationen:** Informationssuche gezielt einsetzen und zum Beispiel nicht den ganzen Tag planlos im Netz suchen sondern gezielt zu bestimmten Zeiten und begrenzt mittels seriöser Medien bzw. vor allem der behördlichen Berichterstattung bzw. der Berichterstattung der Einsatzorganisationen.

[www.sozialministerium.at/corona](http://www.sozialministerium.at/corona)

[www.roteskreuz.at/corona](http://www.roteskreuz.at/corona)

[www.orf.at/corona](http://www.orf.at/corona)



### Was können Eltern tun, um Kindern die Ängste zu nehmen?

- Sich von ihren Fragen leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben. Darauf eingehen, was Kinder schon wissen, z.B. in der Schule erfahren haben. Kinder stellen Fragen häufig mehrmals, oft die selben Fragen immer wieder. Je offener das Klima ist und je vertrauter Kinder damit sind, Fragen zu stellen, desto weniger werden Sorgen und Ängste akut.

Ein ausgezeichneter Beitrag wie man COVID-19 erklärt findet sich bei Galileo - Hey, guck mal <https://www.galileo.tv/gesundheit/virus-quarantaene-schulfrei-so-erklaerst-du-corona-ganz-leicht/>

- Medienkonsum zu Corona einschränken bzw überwachen. Nicht Fernhalten aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabeibleiben
- Sicherheit geben durch strukturierten vorhersehbaren Alltag, dazu gehört auch zu Lernen oder Hausaufgaben zu machen. Unterrichtsmaterialien für alle Schulstufen und Kindergarten sind online verfügbar: [www.eduthek.at](http://www.eduthek.at)
- Soziale Kontakte zu Freunden und KlassenkameradInnen ermöglichen via Telefon und Internet.
- Eventuell mehr Zuwendung geben wenn Ängste überhand nehmen, versuchen selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend.
- Gemeinsam spielen und kreativ sein, Ablenkung ermöglichen