

Die Bundesregierung:

Häusliche Quarantäne: Schutzmaßnahme und Belastungssituation

Die Quarantänesituation ist eine Schutzmaßnahme. Sie kann aber auch eine Belastung sein, denn sie schließt potenziell erkrankte Personen von der Teilnahme am sozialen Leben weitgehend aus. Wichtige soziale Ressourcen, wie sie das Berufs- oder Familienleben bieten, sind reduziert. Wenn die Quarantäne länger dauert, kreisen die Gedanken häufig um die Krankheit und ihre möglichen Auswirkungen. Daher ist es wichtig, auf den Erhalt des eigenen psychischen Wohlbefindens zu achten.

Praktische Tipps

- Denken Sie daran, dass die vorbeugenden Hygiene-Maßnahmen wie Husten- und Nies-Etikette auch in der Quarantäne notwendig sind, besonders, wenn mehrere Personen in Ihrem Haushalt leben.
- Vermutlich haben Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit, da Sie nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur und setzen Sie sich Ziele. Die Ziele sollten unter den gegebenen Umständen realistisch sein. Überlegen Sie, wie Sie die Zeit füllen können. Probieren Sie verschiedene Dinge aus wie zum Beispiel lesen, das Schreiben eines Tagebuchs und so weiter.
- Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, zum Beispiel über Telefon und soziale Medien.
- Bitten Sie Freunde oder Nachbarn, für Sie einzukaufen oder Medikamente zu besorgen. Auch die Gemeinden oder ehrenamtliche Helfer bieten häufig Unterstützung an.
- Sollten Sie einen Hund als Haustier haben, so bitten Sie Freunde oder Nachbarn, mit ihm für die Zeit der Quarantäne spazieren zu gehen.
- Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein. Die Telefonseelsorge kann ebenfalls eine Anlaufstelle sein (Telefon 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder 116 123).
- Bleiben Sie körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport betrieben werden, zum Beispiel durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Bleiben Sie auch mental aktiv, zum Beispiel durch Lesen, Schreiben oder (Denk-) Spiele.
- Probieren Sie Entspannungsübungen aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind (zum Beispiel progressive Muskelentspannung). Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Akzeptieren Sie Ihre Gefühle: Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann viele verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Das sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation.

- Seien Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich nur bei vertrauenswürdigen Quellen, zum Beispiel auf der Webseite des [Robert-Koch-Instituts](#). Auch das Bundesgesundheitsministerium, die Landesministerien und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin.
- Versuchen Sie, den Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema bewusst zu gestalten. Setzen Sie sich zum Beispiel feste Zeiten, in denen Sie neue Nachrichten und Informationen recherchieren.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (zum Beispiel Familie, soziales Netz, Glaube).

Freitag, 13. März 2020