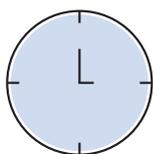


COVID-19: Wie Sie die Quarantäne oder die soziale Isolation gut überstehen

Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten

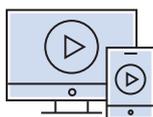
Die Quarantäne oder die soziale Isolation sind Ausnahmezustände, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Dies kann für die Betroffenen eine psychische Belastung darstellen und unser Zusammenleben deutlich belasten. Um Sie in der Selbsthilfe zu unterstützen, hat die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK) einige wissenschaftlich fundierte Strategien zusammengetragen. Schauen Sie, welche der folgenden Punkte für Sie geeignet sind.

Allgemeine Tipps



Tagesstruktur

Starten Sie jeden Morgen mit einem Tagesplan. Schlafen Sie nicht zu viel und stellen Sie einen Wecker am Morgen. Wechseln Sie zwischen Nacht- und Tageskleidung und achten Sie auf Ihre Körperhygiene. Essen Sie regelmässig und zu fixen Zeiten. Trinken Sie regelmässig Wasser. Planen Sie Bewegung ein sowie angenehme Aktivitäten oder Beschäftigungen.



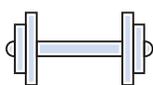
Medien

Informieren Sie sich anhand von Fakten über das Corona-Virus. Informieren Sie sich z.B. beim BAG (<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home.html>). Achten Sie darauf, Auszeiten von Corona-Informationen zu machen. Mehr als 2 Stunden Artikel zu dem Thema lesen oder Nachrichten schauen tut nicht gut. Um besser schlafen zu können, legen Sie alle Informationen über das Corona-Virus am Abend weg.



Projekte starten

Werden Sie kreativ, machen Sie ein Fotoalbum, schreiben Sie Briefe, führen Sie ein Videotagebuch, ordnen Sie Ihre Dateien auf dem Computer und setzen Sie die Dinge um, welche Sie schon lange umsetzen wollten. Siehe auf der Rückseite unter Ideen für Aktivitäten.



Bewegung

Bewegen Sie sich mindestens einmal täglich durch Fitnessübungen oder Laufen in der Wohnung. Steigen Sie Treppen, tanzen Sie, üben Sie mit der Familie eine Choreographie ein etc.



Soziale Kontakte

Kontaktieren Sie Freunde, Verwandte oder Nachbarn per Telefon, Videokonferenz oder Textnachricht. Sprechen Sie mit den Nachbarn, ohne die 2 Meter Distanz zu überschreiten. Wenn Sie keine sozialen Kontakte haben, dann schreiben Sie einen Brief an Personen, die nicht mehr Teil Ihres Lebens sind. Stellen Sie sich in der Imagination vor, was die Person wohl zu Ihnen sagen würde. Auch ein Treffen mit sich selbst mit einer Kerze oder einem guten Essen kann das Gefühl von Einsamkeit reduzieren.



Freundlichkeit

Seien Sie nett zu Ihren Mitmenschen und sich selber. Sehr viele Menschen sind durch die Situation strapaziert. Vermeiden Sie Konflikte und planen Sie jeden Tag etwas Schönes.

* Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK) - Psychiatrische Notfälle: **044 384 20 00**
* Krisenintervention Zürich / Telemedizinische Konsultationen: **044 296 73 10**
* Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen (PUK): **044 205 58 00**

1. Was kann ich gegen Angst tun?



In der jetzigen Zeit erleben viele Menschen Angst, Sorge und Panik. Ihre Gefühle wechseln möglicherweise schnell zwischen verschiedenen Zuständen, was durchaus beunruhigend wirken kann. Das ist normal! Folgende Massnahmen können helfen:

- **Reduzieren Sie den Medienkonsum**

Die alarmierenden Nachrichten über das Virus führen zu Angst und Panik. Schalten Sie den Fernseher, das Internet oder das Natel aus und gönnen Sie sich Auszeiten von diesen Nachrichten. Wenn Sie mehrere Personen im Haushalt sind, machen Sie Corona-freie Zeiten aus und versuchen Sie, in dieser Zeit nicht über dieses Thema zu sprechen.

- **Reden**

Sprechen Sie mit Freunden, Familie und vor allem mit den Personen, bei denen Sie wissen, dass sie Sie beruhigen. Teilen Sie Ihre Sorgen. Lassen Sie jedoch auch Platz für andere Gesprächsinhalte.

- **Humor**

Geben Sie sich genug Raum für Humor. Lesen Sie Witze oder schauen Sie witzige Videos.

- **Fokussieren Sie auf Positives**

Planen Sie Positives oder gönnen Sie sich Dinge, die Ihnen guttun. Nun ist z.B. nicht der Moment, um eine Diät zu machen. Schauen Sie Fotos von schönen Momenten an, lesen Sie Briefe oder Nachrichten, die Sie an Schönes erinnern oder schauen Sie einen Film, den Sie gerne mögen.

- **Vermeiden Sie Panik**

Sollten Personen in Ihrem Umfeld panisch reagieren und Sie durch ihre Aussagen überfordern, meiden Sie diese Person, teilen Sie ihr mit, dass Sie die Aussagen beunruhigen und versuchen Sie mit den Personen andere Themen zu besprechen.

2. Umgang mit Kindern und Jugendlichen



Das Ausfallen der Schule und der Freizeitaktivitäten kann eine Belastung sein. Es gibt Möglichkeiten, die Ihnen das enge Zusammenleben mit den Kindern erleichtern können.

- **Tagesstruktur**

Es ist wichtig, regelmässige Zeiten beizubehalten. So zum Beispiel Aufstehen, Mahlzeiten, Lern- und Freizeit.

- **Ruhezeiten**

Definieren Sie Ruhezeiten, in denen jeder sich still für sich beschäftigen kann.

- **Aktivitäten**

Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten wie Spiele, Sport oder Filmabende (siehe Beiblatt) sowie Familienmahlzeiten.

- **Bewegung**

Planen Sie mit jüngeren Kindern gemeinsame körperliche Aktivitäten ein. Turnen geht auch in der Wohnung. Ermutigen Sie Jugendliche zu sportlichen Aktivitäten zu Hause oder draussen (unter Einhaltung der sozialen Distanz).

- **Zusammenleben**

Tauschen Sie sich darüber aus, wie es allen in der Familie unter den neuen Umständen geht und was hilft, damit sich alle zu Hause wohlfühlen können. Emotionale Nähe kann helfen, Phasen der Unsicherheit gut zu überstehen.

- **Soziale Kontakte**

Unterstützen Sie die Kinder/Jugendlichen im Kontakt mit den Gleichaltrigen per Videokontakt. Fragen Sie nach, wen ihr Kind im Chat trifft und wie es den anderen geht.

- **Aufklärung**

Informieren Sie Ihr Kind sachlich über die aktuelle Situation der Virusverbreitung und versuchen Sie Zuversicht statt Angst zu vermitteln. Vermitteln Sie, dass die neuen Regeln uns schützen können.

Gewalt vermeiden

- **Erkennen Sie Gewalt**

Schreien Sie andere nicht an, entwerten Sie andere nicht, werden Sie nicht handgreiflich und ignorieren Sie andere nicht.

- **Anspannung reduzieren**

Bei zu hoher Anspannung können wir nicht mehr gut nachdenken. Nehmen Sie eine Wechseldusche (Heiss-Kalt), machen Sie Liegestütze oder stecken Sie Ihren Kopf in eiskaltes Wasser, um Ihre Anspannung zu reduzieren.

- **Reden Sie**

Wenn Sie Gewalt bemerken, melden Sie sich unter folgender Nummer: Opferhilfe Zürich **044 299 40 50**.

- **Telefonieren**

Rufen Sie bei starken Gefühlen andere Personen an und erfahren Sie somit etwas Entlastung. Sollten Sie nicht weiterwissen, rufen Sie bitte unter folgenden Nummern an: Notfallhotline **143** oder Polizei **117**.

Ideen für Aktivitäten

Basteln, malen, Gesellschaftsspiele spielen (auch Online), Bücher lesen, Freunde anrufen, Briefe schreiben, ein Fotoalbum/ Fotobuch gestalten, Liebesbriefe schreiben, Samen pflanzen, Videokonferenz mit Sport/Apéro oder gemeinsamen Essen machen, putzen, Onlinekurse machen, tanzen, Musik machen, Musik hören, laut singen, Geschichten erzählen, Rezepte ausprobieren, Pasta selber machen, Brot/Kuchen/Muffins backen, Gemüse einlegen, häkeln, stricken, nähen, Renovierungsarbeiten vornehmen, Möbel umstellen, Balkon oder Garten bepflanzen, ein Insektenhotel bauen, Achtsamkeitsübungen machen, Yoga trainieren, Fitness Challenges machen, Bingo spielen per Gruppenchat, puzzeln, Keller umräumen, Tagebuch schreiben: „Heute ist mir gelungen...“, Dankbarkeitstagebuch schreiben, (Dokumentar-)Filme schauen, ausmisten, bei der Nachbarschaftshilfe aktiv werden, Wohn-/Schlafzimmer oder Küche umgestalten, sich weiterbilden, Zeitung lesen, bewusst entspannen, ein Bad nehmen, spazieren gehen, Kreuzworträtsel lösen, Onlinespiele spielen, Velofahren gehen, joggen, bewusste Körperpflege, im Kontakt bleiben mit nahestehenden Personen, lachen, Comedy schauen, Hörbuch hören, Kaffee trinken, Kurzgeschichten schreiben...