

## Wie komme ich durch diese außergewöhnliche Zeit?

Häusliche Isolation und Quarantäne sind absolute Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nie erlebt haben. Dies kann auf die Psyche einwirken und sehr belastend sein.

### Allgemeine praktische Tipps

#### ■ Halte eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Die Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar. Also nicht im Schlafanzug bleiben, sondern wie gewohnt aufstehen, Körperpflege betreiben, sich anziehen und feste Zeiten einplanen. Passe die Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

#### ■ Plane deinen Tag möglichst genau!

Dies beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

#### ■ Konsumiere Medien bewusst!

Fakten helfen gegen Gefühlschaos. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeide ununterbrochenen Medienkonsum.

#### ■ Bewege dich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Zusätzlich gibt die Stärkung der Muskulatur uns Halt. Sport ist auch auf kleinem Raum und mit Haushaltsmitteln möglich. Zahlreiche Anregungen hierzu findet man im Internet.

#### ■ Fokussiere dich auf Positives!

Mache dir deine Ressourcen bewusst. Innere Ressourcen sind alles, was du an positiven Erfahrungen in deinem Leben schon gemacht hast, alle Probleme die du schon überwunden oder gelöst hast.

#### ■ Pflege soziale Kontakt über Telefon oder Videotelefonie!

Wir brauchen soziale Kontakte mit der Familie oder mit Freunden. Es gibt viele Programme die du dafür nutzen kannst.

#### ■ Suche dir ein Projekt!

Beginne etwas, das du schon immer machen wolltest oder starte ein neues Projekt. Du kannst z.B. ein Tagebuch/Blog beginnen, eine Sprache lernen, Fotografieren oder Filmen.

#### ■ Video-/Telefonsprechstunde

Für weitere Unterstützung vereinbare einen Termin auch in Form einer Video-/Telefonbegleitung.