

# HÄUSLICHE ISOLATION: **ANGST, KONFLIKTE UND GEWALT VERMEIDEN**

## Hausärztliche Tipps in Zeiten der Corona-Epidemie

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, die zu ungewohnten Emotionen, Konflikten oder sogar Gewalt führen können. Dem können Sie aber mit Maßnahmen und Strategien entgegenwirken.

Allgemeine Tipps finden Sie in der Patienteninfo „Das hilft Ihrer Seele“: [www.hausarzt.digital/covid19](http://www.hausarzt.digital/covid19)

### Was kann ich gegen Ängste und große Sorgen tun?

Der Ausbruch des neuen Coronavirus macht vielen Menschen Angst. Besonders kann das auf Menschen mit **psychischen Erkrankungen** zutreffen.

Hausärzte/innen raten daher zu folgenden Maßnahmen:

- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum:** Nutzen Sie Medien in Bezug auf das Coronavirus bewusst und reduzieren Sie auf 1-2 Mal am Tag. Denn immer wieder mit Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden - auch von seriösen Medien - hilft nicht, sondern kann belasten.
- **Halten Sie sich von Panikmachern fern:** Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu Corona zu lesen.
- **Konzentrieren Sie sich auf Positives:** Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen (Freunde, Familie, Kollegen) und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte. Auch Ihre Ärzte sind weiter für Sie da!
- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr:** Wir alle haben unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, etwa Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind absolut ver-

ständig, aber bei einem Zuviel überschwellen sie uns. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ, indem sie etwa malen, musizieren oder meditieren.



- **Reden Sie über Ihre Gefühle:** Wenn Sie das Bedürfnis spüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe. Ihre Hausarztpraxis steht Ihnen immer zur Verfügung. Oder kontaktieren Sie zum Beispiel die BDP-Corona-Hotline oder einen klinischen Psychologen, der telefonische Hilfe anbietet. Auch Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie bauen derzeit ihre Angebote an Telefon- und Video-Beratung aus (s. Kasten).
- **Grübeln Sie nicht zu viel:** Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress. Ein Zuviel ist jedoch kontraproduktiv. Überlegen Sie sich daher schon im Voraus, welche Tätigkeiten Ihnen helfen, um Ihr Grübeln zu beenden. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.
- **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch:** Angst und Entspannung kann nicht

gleichzeitig passieren. Machen Sie daher Entspannungsbungen, diese reduzieren Ängste. Anleitungen dafür finden Sie auch im Internet.

- **Treiben Sie Sport**, besonders Ausdauersport: Auch in Isolation ist es wichtig, weiter aktiv zu bleiben. Wer in Quarantäne zuhause bleiben muss, kann zum Beispiel im Internet Fitnessprogramme finden, die jeder auch gut im Wohnzimmer ausüben kann.
- **Haben Sie Vertrauen, die Situation wird vorübergehen**: Denken Sie daran, dass der Corona-Ausbruch auf jeden Fall vorübergeht. Überlegen Sie sich Aktivitäten für die Zeit danach, die Ihnen Freude bereiten. **Wichtig**: Denken Sie daran, dass bei 4 von 5 Coronakranken KEINE Lebensgefahr besteht. Die Isolation dient allein dazu, dass Ärzte und Pflegekräfte weiterhin alle Patienten bestens versorgen können.

#### ➔ Hilfsangebote



**Corona-Hotline** des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen: **0800 777 22 44** (täglich 8-20 Uhr)

**Telefonseelsorge**: **0800 111 0111** oder **0800 111 0222** (rund um die Uhr), auch Online-Beratung: [www.hausarzt.link/2skcQ](http://www.hausarzt.link/2skcQ)

Die zentrale Beratungsplattform für psychosoziale kostenlose **Online-Beratung** ist das Beratungsnetz: [www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)

Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** bietet eine Suche für **Krisen- und sozialpsychiatrische Dienste**: [www.hausarzt.link/2WrXk](http://www.hausarzt.link/2WrXk)  
Zudem gibt es von der Stiftung auch regionale Informations- und Hilfsangebote: [www.hausarzt.link/FvXmf](http://www.hausarzt.link/FvXmf)

Hilfe zur Selbsthilfe: Lernen Sie mit **iFight-Depression**, wie Sie Ihre psychische Gesundheit stärken auf [www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)

#### Wer hilft mir bei finanzieller Not?

Viele Menschen in unterschiedlichen Berufen stehen wegen Corona vor einer existenziellen Krise. Jedoch gibt es viel **Unterstützung** für die

Betroffenen! Die Bundesregierung hat verschiedene Maßnahmen beschlossen, um schnell und unbürokratisch zu helfen. Zum Beispiel bekommen kleine Unternehmen und Selbstständige als Soforthilfe Zuschüsse, die sie nicht zurückzahlen müssen.

**Informationen** etwa für Unternehmen, Selbstständige, Künstler und Arbeitnehmer finden Sie bei der Bundesregierung: [www.hausarzt.link/Z49zU](http://www.hausarzt.link/Z49zU)

#### ➔ Hilfsangebote



**Infotelefon** des Bundeswirtschaftsministeriums für Bürger mit **wirtschaftsbezogenen Fragen** zum Coronavirus: **030 18 615 6187** (Mo-Fr, 9-17 Uhr), [www.hausarzt.link/5naPo](http://www.hausarzt.link/5naPo)

#### Was hilft mir als Senior/in?

**Ältere Menschen** sind besonders häufig von Einsamkeit infolge der Isolation betroffen. Verbundenheit mit der Familie oder Freunden gibt Halt: Nutzen Sie neben dem Telefon, sofern möglich, auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer. Falls Sie sich bisher mit Technik schwer tun, können Ihre Kinder, Enkel oder Nachbarn auch ohne persönlichen Kontakt helfen: Sie können Ihnen etwa ein Tablet einrichten, vor die Tür legen und Ihnen den Umgang am Telefon erklären. Wenn Ihnen jemand zum Reden fehlt: Zögern Sie nicht, **Hilfe** etwa in Form von Hotlines in Anspruch zu nehmen. Zudem unterstützen zurzeit häufig Nachbarn, indem sie Einkäufe oder Besorgungen übernehmen.

#### ➔ Hilfsangebote



Neben der **bundesweiten Telefonseelsorge** (**0800 111 0111** oder **0800 111 0222**) gibt es auch **regionale Hilfsangebote**, etwa die Hotline Silbernetz für ältere Anrufer aus Berlin (**0800 470 80 90**, täglich von 8-22 Uhr)

Angebot in Ihrer Region:

### Wie vermeide ich Konflikte?

Durch enge Räume und ungewohnt viel gemeinsame Zeit können **Konflikte in der Partnerschaft oder Familie** entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalt entladen.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jeder für sich allein verbringt. Legen Sie zum Beispiel gemeinsam fest, wer welches Zimmer eine Stunde allein nutzen kann.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Machen Sie einen täglichen „Familien-Mini-Krisenstab“: Wie geht es jedem Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist eine Herausforderung für alle Familienmitglieder.
- Holen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe bei entsprechenden Hotlines oder Krisentelefonen.

### ➔ Hilfsangebote



**Kinder- und Jugendtelefon: 116 111** (Mo bis Sa, 14-20 Uhr), auch Online-Beratung:  
[www.hausarzt.link/BPFT5](http://www.hausarzt.link/BPFT5)

**Elterntelefon: 0800 11 10 550** (Mo bis Fr, 9-11 Uhr, Di und Do 17-19 Uhr)

### Wie gehe ich mit Kindern/Jugendlichen um?

Ziel ist es, die Isolation möglichst stressfrei zu meistern. Wenn Sie **Kinder** haben, sollte deren **Erziehung** in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.

- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein und planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten und definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jeder alleine beschäftigt; planen Sie aber auch gemeinsame Aktivitäten ein.
- **Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln**, wie die

gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.

- Ermöglichen Sie soziale Kontakte via Telefon und Internet.
- Ihr Kind sollte sich auch körperlich betätigen können - im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.
- Bleiben Sie selbst ruhig, Angst überträgt sich.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst, und kommen Sie diesem Bedürfnis nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, jetzt große Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie, Ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.



### Wie beuge ich Langeweile vor?

Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich **viel Zeit** haben, weil Sie nicht zur Arbeit gehen oder sich in der Freizeit wie gewohnt beschäftigen können.

Wichtig ist, dass Sie trotzdem Ihren **Tag strukturieren** und sich Ziele setzen, die Sie erreichen können.

- Nehmen Sie sich täglich fixe Aufgaben vor.
- Starten Sie „Projekte“, die Sie bisher aufgeschoben haben, zum Beispiel Megapuzzle, Puppenhaus bauen, Wasserläufe im Garten anlegen,

- Pflanzenbeobachtungen, Aquarien anlegen.
- Planen Sie genau ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Isolation.
- Spielen Sie mit anderen per Videochat regelmäßig gemeinsam Spiele



### Was kann ich gegen Gewalt tun?

Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten und der Mangel an Intimität kann zu **Aggression und Gewalt** führen. Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen.

Folgendes können Sie tun:

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!** Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren usw. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst beginnen, vollkommen überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden.
- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung.** Kontaktieren Sie eine/n Freund/in und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen. Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus.** Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.
- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie.** Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der/die Einzige, der/die das Kind jetzt schützen kann. Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewaltschutzzentrums, der Männerbera-

tung, eines Kinderschutzzentrums oder vom psychosozialen Dienst.

- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind.** Dasselbe gilt natürlich, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Beratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei Polizei oder Kinder- und Jugendhilfe.
- **Und vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.** Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: Die vorangestellten Tipps gegen Langeweile, gegen Ängste und Sorgen und vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.

### → Hilfsangebote

Sprechen Sie **Ihre Hausarztpraxis** an (s. Praxisstempel)

#### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

**08000 116 016** (rund um die Uhr),  
auch Online-Beratung: [www.hausarzt.link/SWFVY](http://www.hausarzt.link/SWFVY)

Regionale Beratungsstellen finden Sie online, eine Suche für **Krisen- und sozialpsychiatrische Dienste** bietet etwa die Deutsche Depressionshilfe:  
**[www.hausarzt.link/2Wrxx](http://www.hausarzt.link/2Wrxx)**

#### So erreichen Sie unsere Praxis

**Praxis-Tel.:**

**E-Mail:**

**Regionale Corona-Hotline:**