



## Wie Erwachsene der Quarantäne die Stirn bieten

### 1. Quarantäne und mögliche Reaktionen

- Die Sorge, ob man in der Lage ist, sich effizient um die Kinder / die Personen, für die man verantwortlich zu kümmern während man denen im Rahmen der Tele-Arbeit den gestellten Anforderungen gerecht werden muss.
- Unsicherheit oder Frustration in Bezug auf die Quarantäne-Situation und Zweifel bezüglich der Zukunft
- Einsamkeit verbunden mit dem Gefühl des Beschäftigt-seins mit der Welt und der Familie
- Irritation, Genervtheit und Minderung der Toleranzschwelle angesichts der Personen, mit denen man die Quarantäne verbringen muss, Anstieg des Gewalttrisikos
- Langeweile und Frustration, denn normales Arbeiten oder die Beschäftigung mit regelmäßigen wöchentlichen Aktivitäten ist nicht möglich
- Unsicherheit und Ambivalenz angesichts der Quarantäne-Situation
- Das Verlangen nach Drogen- oder Alkoholkonsum angesichts der Quarantäne-Situation
- Symptome von Depression wie das Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Änderung des Appetits, des Schlafs – zu viel oder zu wenig

Interessante Internetseiten:

- <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychiatrie/quelles-sont-les-consequences-psychologiques-du-confinement-18980.php>
- <https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-03/social-distancing-homeoffice-homeschooling-coronavirus-covid-19/seite-2>
- <https://www.bmbf.de>
- [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)



## 2. Verkraften von Einsamkeit, von mangelndem Kontakt: mit anderen in Verbindung treten

Eines der wirksamsten Mittel zur Minderung von Angst, Depression, Einsamkeit und Langeweile während des Zeitraums des Social Distancing, der Quarantäne oder Isolierung - selbst, wenn man inmitten der Familie befindet ist das Halten der Hand einer Person des Vertrauens.

Es ist wichtig über ein Sicherheitsventil und Momente für sich selbst – wie im alltäglichen Leben – zu verfügen.

Sie können:

- das Telefon, E-Mails, SMS und die sozialen Medien gebrauchen um mit Ihren Freunden, Ihrer Familie und weiteren Personen in Kontakt zu treten.
- von « Angesicht zu Angesicht » mit Freunden mit Hilfe von Skype oder Face Time sprechen.
- Nachbarschaftsgemeinschaften (WhatsApp-Gruppen, etc...) ins Leben rufen um gegenseitige Hilfen (Einkaufen gehen, freundliche und witzige Nachrichten schicken...) zu ermöglichen
- Wenn Sie wegen Alkohol- oder Drogenproblemen mit jemanden Kontakt aufnehmen möchten, wenden Sie sich an die örtlichen Anonymen Alkoholiker oder Drogenberatungsstellen.

Interessante Internetseiten:

- <https://thepsychologist.bps.org.uk/coping-life-isolation-and-confinement-during-covid-19-pandemic>



### 3. Mentale und physische Gesundheit

- Schützen Sie sich vor jedem unnützen Stress und laden sie Ihre Energie auf!
- Vermeiden Sie, alle möglichen Artikel in Verbindung mit Covid-19 zu lesen und damit Ängste zu schüren
- Finden Sie eine gute Struktur für Ihren Tagesablauf und den Ihrer Kinder (France 4 und [www.planet-schule.de/](http://www.planet-schule.de/) bieten Schulfernsehen für unterschiedliche Altersgruppen vom Kindergartenalter bis Sekundarschüler an)
- Schaffen Sie sich eigene Momente: zum Lesen, Musik hören, Sport machen (siehe unten)
- Behalten Sie bei, nach sich zu schauen: den ganzen Tag im Pyjama – selbst bei Tele-Arbeit – hilft nicht dabei.
- Unser Schlaf ist gestört, wir gewöhnen uns einen Rhythmus an, der nicht zu unseren Gewohnheiten gehört. Es ist immens wichtig, so viel wie möglich einen eigenen Rhythmus aufrecht zu erhalten – oder sich so wenig wie möglich davon zu entfernen. Dies trägt dazu bei, einen erholsamen Schlaf aufrecht zu erhalten / wieder herbei zu führen.  
Es ist auch wichtig, vor dem Schlafen gehen die Beschäftigung mit Nachrichten bezüglich Covid19 und den Gebrauch von Bildschirmen einzustellen. Das Licht dieser Geräte gaukelt dem Gehirn vor, sich mitten am Tag zu befinden. Das Gehirn behält somit seinen Aktivitätsmodus bei, anstelle die Aktivitäten runterzufahren.
- In Quarantäne-Zeiten bieten viele Sportzentren/Coaches Kurse online an. Es ist sehr wichtig, gut nach sich selbst zu schauen, sich nicht gehen zu lassen – physisch UND mental.

Interessante Internetseiten:

- <https://basketball.de> (Alba Berlins tägliche Sportstunde)
- <https://vimeopro.com/plrp/sportchallenge>
- <https://leseco.ma/sante-mentale-et-physique-comment-se-preserver-en-periode-de-confinement/>

Ein kostenloser, mehrsprachiger psychologischer Unterstützungsdienst steht der Öffentlichkeit zur Verfügung. Ein hoch qualifiziertes Team steht **7 Tage in der Woche von 7:00 bis 23:00 Uhr** unter der Nummer **8002-8080** zur Verfügung. Jeder, der sich überfordert fühlt und das Bedürfnis hat, mit einem Fachmann zu sprechen, kann anrufen.

Unten finden Sie Plakate der Regierung in verschiedenen Sprachen. Fühlen Sie sich frei, sie mit anderen zu teilen.

- [Covid-19 Je suis angoissé\(e\) \(femme\)](#)
- [Covid-19 Je suis angoissé\(e\) \(homme\)](#)
- [Covid-19 Ech maachen mir Suergen \(femme\)](#)
- [Covid-19 Ech maachen mir Suergen \(homme\)](#)



- Covid-19 Ich bin beunruhigt (femme)
- Covid-19 Ich bin beunruhigt (homme)
- Covid-19 Eu estou ansioso (femme)
- Covid-19 Eu estou ansioso (homme)
- Covid-19 I am anxious (femme)
- Covid-19 I am anxious (homme)
- Je suis un(e) professionnel(le) de santé (infirmier)
- Je suis un(e) professionnel(le) de santé (infirmière)
- Ich gehöre zum Gesundheitspersonal (infirmier)
- Ich gehöre zum Gesundheitspersonal (infirmière)

Wenn Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an folgende Adressen:

- <https://www.cepas.lu>
- <https://www.slp.lu>
- <https://www.llhm.lu>
- <https://www.dhnet.be/regions/centre/un-soutien-psychologique-gratuit-propose-par-un-centre-du-roeux-5e74d02a9978e201d8c94a1a>
- <https://infodujour.fr/education/31505-le-coronavirus-mieux-vivre-le-confinement-avec-le-centre-pierre-janet>
- <https://bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>
- <https://online.telefonseelsorge.de/>
- [https://nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log\\_in](https://nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in)