

# Zu Hause und gesund bleiben - aber wie?

---

(Text : Dr. F. Sareika)

Wir befinden uns derzeit in einer Situation, die in dieser Art in Deutschland niemand von uns bisher erlebt hat. Selbst Menschen mit viel Lebenserfahrung, die schreckliche Dinge z. B. in den Weltkriegen erleben mussten, ordnen die aktuelle Situation als Krise besonderen Ausmaßes ein. Damit ist es auch normal und nachvollziehbar, dass uns dies Angst macht. Der Aufruf, zu Hause zu bleiben, erschwert den Umgang mit diesen Ängsten – sind wir doch gewöhnt, in schwierigen Phasen bei unseren Bezugspersonen Halt durch Zuspruch und körperliche Nähe zu suchen. All das wird uns derzeit versagt, was uns stark verunsichern und auch ärgerlich oder wütend machen kann.

Zudem ist die Gefahr durch das Virus zunächst wenig greifbar, man kann das Virus nicht sehen, sondern nur dessen Auswirkungen in Form von Krankheiten. Die Notwendigkeit, sich vor dem unsichtbaren Feind zu schützen, macht uns auch misstrauischer den Mitmenschen gegenüber – wir halten vorschriftsmäßig Abstand, beäugen jeden kritisch, der in der Öffentlichkeit nießen muss, berühren Türklinken und Einkaufswagen nur ungern, haben das Desinfektionsmittel immer griffbereit. Die geschilderten möglichen Gefühle und Reaktionen sind völlig normale Mechanismen in einer außergewöhnlichen und von unserer Alltagsrealität weit entfernten Situation.

Aber wenn wir so viel mit uns alleine sind, vielleicht auch im engsten Familienkreis, dann kann dies zu Schwierigkeiten führen, denn diese Situation ist neu und wir haben nicht unmittelbar Strategien zur Hand, diese gut bewältigen zu können. Daher haben wir einige Punkte zusammengefasst, die Ihnen in der aktuellen Zeit helfen können, den Alltag in der veränderten Situation gut zu gestalten. Am Ende des Dokuments finden Sie Links, auf die wir uns beziehen. Dort werden noch mehr Informationen für Sie bereithalten.

## **Allgemeine praktische Tipps:**

- Tagesstruktur beibehalten

Auch wenn Sie vermehrt zu Hause sind, vielleicht dort auch arbeiten, ist es hilfreich, den Tag bewusst zu gestalten. Feste Aufstehens- und Schlafenszeiten, regelmäßige Mahlzeiten, die Trennung von Arbeits- und Erholungszeiten geben Halt und damit Sicherheit. Also: "Raus aus dem Schlafanzug, anziehen und rein in den Tag!"

Für Familien: auch hier sollte die tägliche Routine möglichst erhalten bleiben. Intensives Zusammensein könnte – abhängig vom Alter der Kinder - geplant mit Phasen der jeweiligen individuellen Beschäftigung abwechseln. So bleiben Rückzugsräume erhalten, und es sind wesentliche Gespräche zum Beispiel bei den Mahlzeiten möglich.

- Sich bewusst Aufgaben vornehmen und diese planen

Gibt es Dinge, die Sie schon lange vor sich herschieben? Jetzt ist der Moment gekommen, diese endlich angehen zu können. Machen Sie eine Liste und planen gezielt, wann Sie die einzelnen Aufgaben erledigen wollen. Aber Vorsicht – bleiben Sie realistisch in Ihren Plänen und achten Sie auf ausreichende Pausen. Nichts zu tun? Vielleicht gibt es ein früheres Hobby an das Sie anknüpfen können oder Sie halten sich geistig fit mit Sudoku, Kreuzworträtseln o. ä.

- Gezielt informieren statt Corona-News-Ticker

Informiert sein ist gut, zu viele Informationen und Bilder führen eher zu Angst und Panik. Daher nutzen Sie seriöse Quellen, informieren Sie sich gezielt z. B. ein- bis zweimal am Tag, aber wenden Sie sich in den Zeiten dazwischen auch bewusst anderen Themen zu (News-Ticker ausschalten, Musik statt Radiohören). **UND:** Beachten Sie auch die positiven Nachrichten bezüglich der aktuellen Krise – z. B. Zahlen der bereits gesunden Personen oder über milde Verläufe.

- Eigene Stärken bewusstmachen

Die Entschleunigung durch die Absage vieler sozialer Veranstaltungen kann auch helfen, den Blick nach innen zu richten. Und zwar auf das, was wir im Leben schon an schwierigen Situationen gemeistert haben. Führen Sie sich vor Augen, was Ihnen in früheren Lebenskrisen geholfen hat und greifen Sie auf diese positiven Erfahrungen zurück.

- In Bewegung bleiben

Wenn wir zu Hause bleiben, fallen viele unserer üblichen Wege weg. Dennoch gilt am Büroarbeitsplatz wie im home-office, dass Bewegung wichtig ist, um körperlich und auch psychisch gesund zu bleiben. Sport draußen ist bei uns noch erlaubt, nutzen Sie dies. Zusätzlich gibt es viele Anregungen im Internet, was auch in der Wohnung an Sport möglich ist.

- Im Kontakt bleiben

Die Verbindung zu Freunden und Familie zu spüren ist wichtig in schwierigen Zeiten. Nutzen Sie das Telefon und auch Videotelefonie, um mit Ihren Bezugspersonen zu sprechen und diese auch hin und wieder zumindest digital zu sehen.

## **Empfehlungen für Menschen in Isolation:**

Die Isolation, zum Beispiel durch staatlich angeordnete Quarantäne, stellt eine besondere Herausforderung für die Einzelnen dar, die auch psychische Belastungen beinhaltet. Neben den oben genannten allgemeinen Maßnahmen können vielleicht die folgenden Impulse hilfreich sein:

- Bewusst auf positive Erlebnisse fokussieren

zum Beispiel über ein sogenanntes „Positiv-Tagebuch“, in das jeden Tag mindestens drei positive Dinge notiert werden.

- Emotionen zulassen

Wie bereits eingangs gesagt, gehören die unterschiedlichsten Gefühle in der aktuellen Ausnahmesituation dazu. Gefühle werden auch wieder weniger intensiv, wenn sie durchlebt werden.

- Beschäftigen Sie sich mit Themen, die Sie interessieren

Lesen Sie Bücher oder Magazine, die nicht mit den aktuellen Ereignissen verbunden sind. Halten Sie sich von Panikmachern fern - sowohl in den Medien als auch in Ihrem Umfeld.

- Gesunde Ernährung und Verzicht auf Suchtmittel (Alkohol, Rauchen, illegale Drogen)

Dies gilt natürlich immer als hilfreich für die Gesundheit, darf aber in diesem Zusammenhang nicht fehlen. Gerade beim Umgang mit sogenannten „schwierigen Emotionen“ neigen manche Menschen dazu, sich mit Alkohol zu betäuben.

- Entspannungsübungen (siehe Link) lernen und täglich praktizieren

Die tägliche Übung ist nötig, auch wenn es Ihnen gerade gut geht. Dadurch reduziert sich das innere Anspannungsniveau, welches uns oft nicht bewusst ist. Innere Anspannung (Stress) wiederum kann zu psychischen aber auch körperlichen Symptomen führen.

Wir wünschen ihnen, dass Sie trotz der Tatsache, dass Sie den notwendigen Abstand einhalten, mit ihren Mitmenschen in der Krise enger zusammenrücken. Das kann durch ein Lächeln für den entgegenkommenden Fremden beim Spaziergehen entstehen, durch das Telefonat mit jemandem, den wir lange nicht gesprochen haben, durch einen Einkauf für weniger mobile Nachbarn oder den kleinen Wortwechsel mit den Mitarbeitenden im Supermarkt.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Ihr Team des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des UKD

Verwendete Quellen:

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-healthconsiderations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-healthconsiderations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2) [31.03.2020]

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/treffer?mode=s&wo=1008&typ=16&aid=213283&titel=psychische+Belastungen+k%F6nnen+reduziert+werden> [31.03.2020]

[https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317\\_COVID-19\\_Informationenblatt.PDF](https://www.boep.or.at/download/5e71d59d3c15c85df5000028/20200317_COVID-19_Informationenblatt.PDF) [31.03.2020]

Link zu den Entspannungsübungen (Seite der Techniker Krankenkasse):

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142> [03.04.2020]

Dieses ist eine Information des Klinischen Institutes für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Düsseldorf, Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf.

<http://www.uniklinik-duesseldorf.de/psychosomatik>