

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 entgegenwirken.

Hausärzte und Ihre Teams stellen sich als erste Ansprechpartner für alle Sorgen und seelischen Nöte zur Verfügung! Tipps gibt die Patienteninfo „Das hilft Ihrer Seele“: hausarzt.digital/covid19

Was kann ich gegen Ängste und große Sorgen tun?

Der Ausbruch des neuen Coronavirus macht viele Menschen unsicher und ängstlich. Sie sorgen sich vielleicht um Ihren Verlauf bei einer Ansteckung, fürchten Verluste wichtiger Menschen, leben alleine oder sind in Heimen von wichtigen Menschen isoliert. Vielleicht machen Sie sich auch Sorgen, in Armut zu geraten oder darüber wohin unsere Welt geraten wird. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind besonders belastet.

Wichtig: Denken Sie daran, dass bei 4 von 5 Betroffenen eine Coronaerkrankung mild verläuft. Die Isolation dient allein dazu, dass Ärzte und Pflegekräfte weiterhin alle Patienten bestens versorgen können!

Können Sie Panikgefühle nicht kontrollieren, suchen Sie professionelle Hilfe: Solche bieten ärztliche und psychologische Psychotherapeuten und Fachärzte für Psychiatrie an. Ihr Hausarztteam können Sie über Telefon, Videosprechstunden oder Sprechstunden in der Praxis erreichen. Sie kommen auch zu Ihnen ins Heim oder nach Hause, wenn sie über Schutzausrüstung verfügen.

Hausärzte/innen raten 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 sich eine zeitliche Grenze.

- **Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen und bevorzugen Sie Menschen, die Ihnen gut tun:**

Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Ihren Bezugspersonen (Freunde, Familie, Kollegen) und achten Sie auf positive Inhalte.

- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und sprechen Sie darüber:**

Wir alle haben unterschiedliche Gefühle in dieser ungewohnten Situation, etwa Verwirrung, Angst oder Stress. Das ist verständlich, aber bei einem Zuviel überschwemmen sie uns. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle nieder oder werden kreativ, indem sie malen, musizieren oder meditieren. Für alle Ihre Gefühle ist Ihr Hausarzt ein guter Zuhörer, besonders wenn Sie negative Gedanken haben, sich für wertlos und eine Belastung für andere halten oder gar lebensmüde Gedanken haben.



- **Reden Sie über Ihre Gefühle:** Wenn Sie mit jemandem über Ihre Gefühle sprechen möchten, 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. Kontaktadressen auch bei anderen Fragen finden Sie in den Kästen „Hilfsangebote“.

- **Grübeln und kontrollieren Sie nicht zu viel:**
Was und welche Tätigkeiten helfen Ihnen, das Grübeln zu beenden? Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen gut tut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben gerne. Nimmt das Kontrollieren, etwa durch ständiges Fiebermessen, Überhand, holen Sie sich Rat.
- **Machen Sie einfache Entspannungsübungen:**
Ihre Atmung ist das wichtigste Mittel zur Entspannung: Atmen Sie doppelt so lange aus wie ein. Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Entspannungsübungen reduzieren Ängste. Anleitungen finden Sie im Netz.
- **Treiben Sie Sport**, besonders Ausdauersport:
Auch in Quarantäne ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Im Netz gibt es etwa Fitnessprogramme, die jeder in der Wohnung ausüben kann.

➔ 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**

Die zentrale Beratungsplattform für psychosoziale kostenlose **Online-Beratung** ist das Beratungsnetz: **www.das-beratungsnetz.de**

Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** bietet eine Suche für **Krisen- und sozialpsychiatrische Dienste:** **www.hausarzt.link/2Wrkx**

Zudem gibt es von der Stiftung auch regionale Informations- und Hilfsangebote:
www.hausarzt.link/Fvxfmf

Hilfe zur Selbsthilfe: Lernen Sie mit **iFight-Depression**, wie Sie Ihre psychische Gesundheit stärken auf **www.ifightdepression.com**

Wer hilft mir bei finanzieller Not?

Viele Menschen stehen wegen Corona vor einer existenziellen Krise. Jedoch gibt es viel **Unterstützung** für Betroffene! Die Bundesregierung hat viele Maßnahmen beschlossen. So bekommen kleine Unternehmen und Selbstständige als Soforthilfe Zuschüsse, die sie nicht zurückzahlen

müssen. **Informationen** für Unternehmen, Selbstständige, Künstler und Arbeitnehmer finden Sie auf **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**

Was hilft mir als Senior/in?

Ältere Menschen sind oft von Einsamkeit infolge der Isolation betroffen. Verbundenheit mit der Familie oder Freunden gibt Halt: Nutzen Sie das Telefon oder, wenn möglich, Videoanrufe über Smartphone oder PC. Falls Sie sich mit Technik schwer tun, können Ihre Kinder oder Nachbarn helfen: Sie können Ihnen ein Tablet einrichten, vor die Tür legen und Ihnen den Umgang am Telefon erklären. Nachbarschaftshilfe wird jetzt wichtig: Überall bieten Nachbarn Hilfe an, indem sie Einkäufe übernehmen. Nutzen Sie dies! Weiter ungefährlich sind persönliche Kontakte, wenn Sie jederzeit einen Abstand von 2m einhalten. Derzeit geht man davon aus, dass das Virus über Gegenstände nicht übertragen wird. Trotzdem sollten Sie sich regelmäßig mit Seife die Hände waschen. Fehlt Ihnen jemand zum Reden: Nehmen Sie auch **Hilfe** einer Hotline in Anspruch. **Das bleibt:** Ihr Hausarzt kennt seit Jahren Ihre Stärken und Belastungen, er wird Sie weiter unterstützen! Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie überhaupt eine intensivmedizinische Beatmung wollen oder lieber zuhause/im Heim mit Sauerstoff, Schmerz- und Angstminderung versorgt werden möchten? Ihr Hausarzt beantwortet auch Ihre Fragen zu einer Patientenverfügung.

➔ Hilfsangebote



Neben der **bundesweiten Telefonseelsorge** (**0800 111 0111** oder **0800 111 0222**) gibt es **regionale Angebote**, etwa die Hotline Silbernetz für ältere Anrufer aus Berlin (**0800 470 80 90**, täglich 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 und Selbstverletzung 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.
- Machen Sie einen täglichen „Familien-Krisenstab“: Wie geht es jedem, wer braucht was, welche Ideen/Wünsche haben die Einzelnen?
- Mancher versucht, zunächst andere dafür verantwortlich zu machen, wenn er nicht bekommt, was er braucht. Doch meist verfolgt der andere keine böse Absicht. Seien Sie daher nachsichtig.
- 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

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 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 Sie die gewonnene Zeit bestmöglich nutzen können.
- Ermöglichen Sie soziale Kontakte via Telefon und Internet.
- Kinder sollte sich körperlich betätigen können - im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.

- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die „Screen-Zeiten“ für TV, Handy 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 dem Bedürfnis nach. Es braucht 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.
- 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 Spiele, wenn Sie die Möglichkeit haben.



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:

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst!** Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren usw. Seien Sie sich gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind und in der Folge gewalttätig werden.
- **Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung** mit Freunden außerhalb Ihres Haushalts.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus.** Negative Gefühle, Anspannung und Aggression sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, 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 (s. Hilfsangebote).
- **Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie oder ein Angehöriger von Gewalt betroffen sind.** Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolation so erscheint. Holen Sie Hilfe: Bei Freunden oder Beratungseinrichtungen (s. Hilfsangebote).

→ Hilfsangebote

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

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

08000 116 016 (rund um die Uhr),
auch Online-Beratung: www.hausarzt.link/SWFVY
Frauen gegen Gewalt e.V.:
www.frauen-gegen-gewalt.de

Informationen für **Kinder** bei häuslicher Gewalt:

www.kidsinfo-gewalt.de
Kinderschutzhotline **0800 19 210 00** (rund um die Uhr), www.kinderschutzhotline.de

Regionale Beratungsstellen finden Sie online, eine Suche für **Krisen- und sozialpsychiatrische Dienste** bietet etwa die Deutsche Depressionshilfe:
www.hausarzt.link/2WrXk

Tipps gegen Unsicherheit

Bewiesen ist, dass bei Unsicherheit und Angst Folgendes hilft:

- Information aus verlässlichen Quellen, um Kontrolle zu gewinnen
- das Gefühl, selbst etwas tun zu können
- gute Beziehungen

Ihr Hausarztteam unterstützt Sie bei allen gesundheitlichen Fragen und seelischen Nöten (Kontaktaten s. u.). Hausärzte begleiten Sie ein Leben lang, hier erhalten Sie eine uneigennützige Beratung.

So erreichen Sie unsere Praxis

Praxis-Tel.:

E-Mail:

Regionale Corona-Hotline: