

WAS HAUSÄRZTE BEI ISOLATION RATEN: **DAS HILFT IHRER SEELE**

Häusliche Isolation/Quarantäne sind Ausnahmesituationen, die einen belasten können. Derzeit beschäftigt Sie wahrscheinlich das neue Coronavirus, weswegen wir alle auf das Treffen von Freunden oder Hobbys teils verzichten müssen. Aber das ist nur vorübergehend. Bei 4 von 5 Betroffenen verläuft die Erkrankung mild. Die Isolation dient dazu, Risikopersonen zu schützen sowie Ärzte und Pflegepersonal nicht zu überlasten, damit sie alle Patienten weiter bestens behandeln können! Häufige Fragen beantworten weitere Patienteninfos auf www.hausarzt.digital/covid19

Wissenschaftlich belegte **Maßnahmen** und **mentale Strategien** helfen Ihnen, die Isolation zu meistern. Jeder Mensch ist anders: Übernehmen Sie, was sich für Sie am besten eignet. Spezielle Tipps für Menschen mit Ängsten oder Konflikten in der Familie bietet die Patienteninfo „Ängste vermeiden“ (s. Hilfsangebote).

Strukturieren Sie Ihren Tag

Struktur gibt Sicherheit und stärkt bei Stress: **Tägliche Routineabläufe** mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen Ihnen, innere Stabilität zu bewahren. Wenn Sie von zu Hause arbeiten, halten Sie sich an Ihre üblichen Arbeitszeiten. Bleiben Sie nicht im Pyjama, sondern kleiden Sie sich wie üblich.

Planen Sie jeden Tag etwas Schönes

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas vor, das Ihnen gut tut. **Geplantes Handeln** beugt Hilflosigkeit vor - Sie haben dadurch das Gefühl, einer Situation nicht ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt

Zurzeit kursieren viele Falschmeldungen zum Coronavirus, die unnötig verunsichern. Informieren Sie sich nur aus **vertrauenswürdigen Quellen** (etwa Bundesgesundheitsministerium, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Robert Koch-Institut). Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle, seriöse und klare Informationen geben Sicherheit. **Nutzen Sie Medien nicht ununterbrochen**, machen Sie Pausen. 1-2 Updates am Tag reichen. Tauschen Sie sich mit anderen aus, aber nur eine begrenzte Zeit am Tag.

Bewegen Sie sich

Achten Sie besonders darauf, Ihren Alltag mit Aktivitäten zu bereichern, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen, etwa **gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf** und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und guttun. **Bewegung** wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf

engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

Pflegen Sie Ihre guten sozialen Kontakte

Verbundenheit mit Familie, Freunden oder ihrer Religionsgemeinschaft gibt Halt: Sich über Gefühle und den Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress abbauen. Auch wenn Begegnungen von Angesicht zu Angesicht nicht möglich sind, können Sie auf anderen Wegen in Kontakt bleiben. Nutzen Sie neben dem Telefon auch **Video** - diese verstärken das Gefühl von Nähe.

Stärken Sie positive Gefühle

Überforderung, Stress und Sorgen sind in der derzeitigen Situation normal. Erkennen Sie diese Gefühle an und gestehen sich diese zu. Gleichzeitig können Sie sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr auf negative Gefühle zu fokussieren. Konzentrieren Sie sich besser auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die **positive Gefühle** auslösen, etwa der leckere Kaffee am Morgen oder ein Anruf bei alten Freunden.

Besinnen Sie sich auf Ihre Ressourcen

Ressourcen helfen, Krisen durchzustehen. **Innere Ressourcen** sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen usw. vorhanden ist. Ressourcen geben Ihnen Kraft - machen Sie sich Ihre bewusst und nutzen Sie diese! Erzählen Sie auch anderen, wie Sie bisherige Schwierigkeiten in Ihrem Leben überwunden haben.

Hier bekommen Sie Hilfe

Wenn Sie zunehmend traurig werden oder gar verzweifeln, scheuen Sie sich nicht und rufen bitte Ihre Hausarztpraxis an. **Ihr Hausarztteam ist immer für Sie da!**

Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen, bietet etwa auch der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen eine Corona-Hotline an: **0800 777 22 44** (täglich 8-20 Uhr).

Weitere Hilfsangebote auch für Kinder finden Sie in der Patienteninfo „Angst, Konflikte und Gewalt vermeiden“: www.hausarzt.digital/covid19

So erreichen Sie unsere Praxis

Praxis-Tel.:

E-Mail:

Regionale Corona-Hotline: