

## Psycho-Hygiene-Tipps für Home-Office und Quarantäne

(Stand: 24.03.2020)

Die COVID19-Pandemie stellt für alle eine neue Situation dar. Wir sorgen uns um nahestehende Personen und nicht zuletzt um die eigene Gesundheit. Wir stehen vor leeren Supermarktregalen. Das öffentliche Leben ist eingeschränkt. Angst ist in dieser Situation eine ganz normale und angemessene Reaktion. Diese Angst zu bewältigen wird schwieriger, wenn gleichzeitig vertraute Routinen verändert werden müssen und der ganze Alltag auf den Kopf gestellt ist – durch ein von Arbeitgeber\*innen veranlasstes Home-Office, Schul- und Kindergartenschließungen oder gar eine Quarantänemaßnahme des Gesundheitsamtes.

Hier finden Sie einige Tipps, um psychisch gesund durch diese schwierige Zeit zu kommen:

1. Sorgen Sie für eine **Tagesstruktur**. Vielleicht nutzen Sie die Zeit, die sie sonst mit dem Weg zur Arbeit verbringen, für ein Frühstück in Ruhe – aber setzen sich zur gewohnten Zeit an den Schreibtisch. Legen Sie einen „Arbeitsplatz“ in Ihren Räumen fest, den Sie zu den gewohnten Pausenzeiten verlassen. Wenn Ihre Tätigkeit sonst mit viel Kontakt zu Kolleg\*innen verbunden ist, versuchen Sie diese, soweit möglich, über Telefon und digitale Medien aufrechtzuerhalten.
2. Sorgen Sie für **Bewegung**. Machen sie z. B. regelmäßig Atem- und Dehnübungen, gerne auch bei geöffnetem Fenster. Angst ist vor allem eine körperliche Reaktion. Durch Atmen und Bewegungsübungen signalisieren Sie sich selbst: „Jetzt in diesem Moment ist hier alles in Ordnung.“ Behalten Sie Ihre wöchentlichen Sportzeiten bei, falls Sie so etwas haben und weichen Sie ggf. auf Indoor-Aktivitäten aus. Apps und Videokanäle können dabei unterstützen.
3. **Essen Sie gut und trinken** Sie ausreichend. Für unsere psychische Stabilität ist die Ernährung eine wichtige Grundlage. Bei hohem seelischen Stress braucht unser Körper mehr Flüssigkeit. Regelmäßige Mahlzeiten helfen außerdem bei der Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur.
4. Neue und angstausslösende Situationen aktivieren unser Bindungssystem: Wir suchen die Nähe vertrauter Personen, bei denen wir Geborgenheit erleben können. Wenn gleichzeitig **soziale Kontakte** zur Durchbrechung von Ansteckungsketten auf ein Minimum reduziert werden sollen, liegt hier wohl die größte Herausforderung. Nutzen Sie die wenigen Begegnungen – etwa auf dem Weg zum Supermarkt. Lächeln Sie den Menschen, die Sie sehen, aus der Distanz zu. Lächeln aktiviert Hirnareale, die für Ihr Wohlbefinden sorgen und vermittelt ein Gefühl von Solidarität. Sprechen Sie mit Ihren Lieben zu Hause über die aktuelle Lage und nehmen Sie die Sorgen anderer ernst. Aber begrenzen Sie diese Gespräche auch bewusst zugunsten anderer Aktivitäten wie gemeinsames Spielen, Musikhören oder Filme anschauen. **Sich abzulenken** ist erlaubt und wichtig! Denken Sie auch an

Alleinstehende in Ihrem Umfeld – jetzt ist die Zeit für regelmäßige Telefonate. Sich um andere zu kümmern, kann eine gute Bewältigungsstrategie sein.

5. Viele **Freizeitaktivitäten** sind gerade nicht möglich. Sich zu beschäftigen, ist für einige Menschen ohne Anregung von außen (durch Sportverein, Kino, Kneipe, Theater oder Konzert) eine Herausforderung. Manches lässt sich über Mediennutzung ansatzweise kompensieren. Achten Sie dabei darauf, sich maximal zweimal täglich mit Nachrichten zur Pandemie zu versorgen. Sie halten sonst Körper und Seele in einem permanenten Alarmzustand, vermutlich auch mit negativen Folgen für die Schlafqualität. Halten Sie Ausschau nach Beschäftigungsmöglichkeiten in Ihrer Wohnung. Jetzt ist Zeit für den Frühjahrsputz! Nehmen Sie sich für jeden Tag eine kleine Aufgabe vor, die sie erledigen wollen. Auch das hilft bei der Tagesstrukturierung und beugt depressiven Verstimmungen vor. Unser Gehirn liebt es, etwas geschafft zu haben! Aufräumen ist sehr geeignet für den Erhalt der seelischen Stabilität. Wenn draußen alles ungewiss ist – bei Ihnen ist etwas geordnet. Vielleicht ist jetzt die Zeit, lang vergessene Hobbys zu reaktivieren (evtl. sogar aus Kindertagen: Womit haben Sie sich früher an Regentagen beschäftigt?). Besonders geeignet ist alles, was Ihr Gehirn fordert, so dass Sie gar nicht dazu kommen, sich zu sorgen (z. B. Sudoku, Puzzle, komplizierte Handarbeiten, Programmieren, Sprachen lernen). Probieren Sie aus, was zu Ihnen passt!

*Dipl.-Psych. Julia Leithäuser*  
*Stv. Landesvorsitzende DPtV-Landesverband NRW-Nordrhein*

Mit 14.000 Psychotherapeut\*innen ist die DPtV der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeut\*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen und Psychotherapeut\*innen in Ausbildung in Deutschland. Die DPtV engagiert sich für die Anliegen ihrer Mitglieder und vertritt erfolgreich deren Interessen gegenüber Politik, Institutionen, Behörden, Krankenkassen und in allen Gremien der Selbstverwaltung der psychotherapeutischen Heilberufe.

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)  
[www.twitter.com/DPtVBund/](https://www.twitter.com/DPtVBund/)  
[www.facebook.de/dptvbund/](https://www.facebook.de/dptvbund/)