

## Tipps gegen Quarantäne-Stress.



Quarantäne ist ein schwieriges Wort.

Man spricht es so aus Karantene.

Wenn jemand in Quarantäne ist bedeutet das, dass die Person nicht mit anderen in Kontakt kommen darf.

Das muss sein wenn man zum Beispiel eine schwere ansteckende Krankheit hat.

Wie das Corona Virus.

Man darf solange nicht in Kontakt mit anderen kommen bis man wieder gesund ist.

Viele Leute in Österreich haben sich mit dem Corona-Virus angesteckt und sind deshalb in Quarantäne.

Man kann alleine in Quarantäne sein oder auch mit den Menschen mit denen man zusammenwohnt.



Zum Beispiel mit der Familie.

Wenn man in Quarantäne ist wegen dem Corona-Virus dann ist man meistens zu Hause in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus.

Die Psychologinnen Pia Andreatta, Barbara Juen und Karin Unterluggauer sagen es ist wichtig in Quarantäne zu gehen solange es das Corona-Virus gibt.

Sie sagen was man in dieser Zeit alles machen kann:

Man soll sich regelmäßig informieren über den Verlauf von dem Virus.  
Zum Beispiel Nachrichten im Internet lesen.  
Oder Nachrichten im Fernsehen ansehen.  
Man hat dann mehr Sicherheit.



### **Gefühle da sein lassen**

Man kann sich in dieser Zeit sehr hilflos fühlen.  
Man kann auch Angst haben und wütend sein.  
Diese Gefühle können schnell wechseln.  
Es ist normal, dass man in dem Moment viele Gefühle auf einmal hat.  
Man sollte dann keine großen Entscheidungen treffen.



### **Ziele setzen**

Man kann sich in dieser Zeit Ziele setzen.  
Zum Beispiel kann man ein Tagebuch schreiben.  
Oder etwas Neues lernen.  
Oder Arbeiten erledigen, die man schon lange machen will.  
Die Ziele sollten so sein, dass man sie erreichen kann.  
Man hat mit Zielen wieder Kontrolle.



### **Darüber reden**

Man soll mit Freunden und Angehörigen reden.  
Man kann ihnen seine Sorgen erzählen.  
Das hilft in schwierigen Zeiten wie diese.



## **In Kontakt bleiben**

Man sollte weiterhin in Kontakt mit Menschen bleiben.

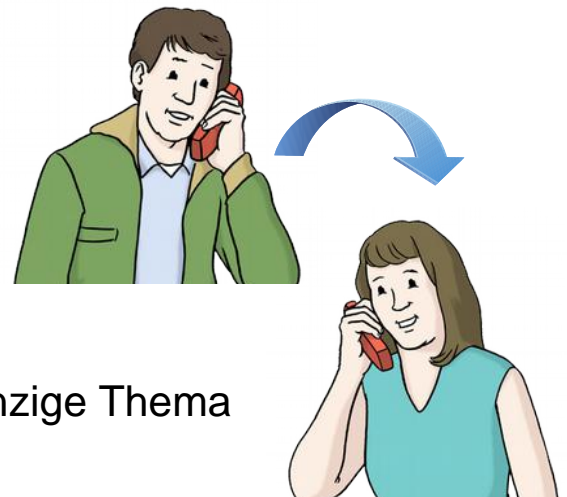
Man kann mit Menschen telefonieren oder Nachrichten schreiben.

Man kann auch Video-Telefonate machen.

Das Thema Corona-Virus sollte nicht das einzige Thema bei den Gesprächen sein.

Man sollte auch auf die Mensch achten mit dem man redet.

Es kann sein, dass den anderen das Thema zu sehr belastet.



## **Ablenkung suchen**

In Gesprächen sollte man auch über andere Sachen reden.

## **Humor zulassen**

Spass haben ist erlaubt.

Spass zu haben ist ein gutes Mittel gegen schlechte Gefühle.

Lachen ist oft eine große Erleichterung.



## **Aktiv bleiben**

Man kann verschiedene Tätigkeiten machen.

zum Beispiel Basteln oder Hand-Werken.

Oder auch etwas gutes Kochen und einen guten Film ansehen.

Solche Tätigkeiten tun einem sehr gut.



## **Einen normalen Alltag leben**

Auch in Quarantäne sollte man einen normalen Tages-Ablauf haben.

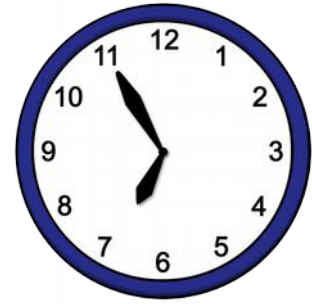
Man soll zu bestimmten Zeiten aufstehen.

Man soll ein paar Aufgaben erledigen.

Und dann Freizeit haben.

Man soll auch zu gewohnten Zeiten Essen und ins Bett gehen.

Das ist vor allem für Kinder sehr wichtig.

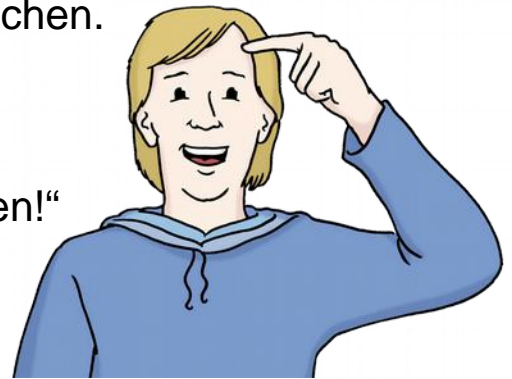


## **Eigene Ideen für Mut sammeln**

Man soll sich Dinge suchen die einem Mut machen.

Zum Beispiel einen Satz überlegen der einen selbst und die Familie beruhigen kann.

„Wir können diese Zeit gemeinsam gut schaffen!“



## **Die eigenen Stärken sehen**

In schwierigen Zeiten sieht man automatisch das was nicht funktioniert.

Man hat viel mehr Angst.

Man soll sich deshalb auf das Gute konzentrieren.

Dinge sehen die gelingen können

Man soll seine eigenen Stärken sehen.



Quelle: science.orf.at

<https://science.orf.at/stories/3200243/>