

Ein paar Leitlinien zum...

Was tun mit der Angst?  
Leben in Quarantäne?  
Warten auf Testergebnisse?  
Unterstützung für Kinder?

### Welche Maßnahmen kann man gegen die Angst unternehmen?

Angst macht uns wachsam, versetzt uns aber auch in einen Stresszustand. Was ist zu tun?

- Gezielte Informationssuche: zum Beispiel nicht den ganzen Tag planlos im Netz suchen, sondern gezielt zu bestimmten Zeiten und begrenzt mittels seriöser Medien bzw vor allem der behördlichen Berichterstattung bzw der Berichterstattung der Einsatzorganisationen.
- Sozialer Kontakt (wenn man in Quarantäne ist oder auch wenn man seine Sozialkontakte einschränken muss) Kontakt suchen zu nahestehenden Personen via Telefon oder Internet dort aber nicht nur über das Virus sprechen sondern auch angenehme Dinge tun, Beispiel einer Kollegin aus Italien: Sektparty per Skype...)
- Stressregulation: Bewegung, Ablenkung und kreativer Ausdruck: je nachdem was einen normalerweise "runterbringt" können auch jetzt Tätigkeiten (Musik hören, Sport etc.), Orte (besondere Plätze in der die eigenen Wohnung) oder Beziehungen (siehe sozialer Kontakt), auch kreative Tätigkeiten helfen, aufschreiben oder malen, was einen bewegt
- Alltagsstruktur: klare Struktur im Alltag einhalten, nicht alles über Bord werfen

### Einige Punkte zum Leben in Quarantäne

**Bedenken Sie: SIE LEISTEN EINEN WICHTIGEN BEITRAG!**

**Während der Quarantäne oder der warten auf Testergebnisse kann man viel tun!**

- **Sicherheiten herstellen:** Ängste und Sorgen sind in einer derartigen Situation vollkommen normal und nachvollziehbar. Auch kann sich die Stimmungslage immer wieder rasch verändern. Damit sich ihre Gedanken nicht verselbstständigen können, informieren sie sich regelmäßig, damit sie die Fakten kennen! Halten sie sich dabei an Informationen aus offiziellen Quellen.
- **Gefühle akzeptieren:** Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen. Von Hilflosigkeit, Angst, bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. Alte Konflikte können auftreten. Treffen Sie derzeit keine gravierenden Entscheidungen!
- **Ziele setzen:** Ziele setzen und sie erreichen, gibt einem ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen, das kann sein ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, Arbeiten erledigen die sonst immer liegenbleiben, aufarbeiten etc..

- **Darüber reden kann gut tun**, mit anderen (Angehörigen, Freunden,...) die Sorgen zu teilen hilft!
- **Zusammenhalten-in Kontakt bleiben**: Regelmäßige soziale Kontakte sind wichtig (Telefongespräche oder auch Kontakt mit Videotelefonie per WhatsApp oder Skype). Lassen sie dabei das Thema Corona-Virus nicht das ganze Gespräch bestimmen! Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird. Gerade bei Kindern im Haushalt ist dieser Punkt wichtig!
- **Lenken sie sich** -auch gemeinsam in den Gesprächen- immer wieder ab und machen sie Pausen.
- **Humor ist erlaubt!** Humor kann ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit sein. Lächeln und Lachen kann Erleichterung bringen.
- **Aktiv bleiben**: Gerade jetzt ist es wichtig, sich immer wieder abzulenken und sich etwas Gutes zu tun. Das heißt überlegen sie sich positive Aktivitäten (Handarbeiten, Basteln, Handwerken, Kochen sie sich etwas Gutes,einen guten Film ansehen ...). Suchen sie sich etwas zu tun, Aufgaben, die sie abarbeiten können. Wofür hatten sie nie Zeit? Was könnte jetzt erledigt werden?
- Vergessen sie nicht auf den **körperlichen Ausgleich**. Sich auch körperlich zu betätigen hilft Stress und Belastung abzubauen.
- **Alltag**: Versuchen sie -auch in dieser Ausnahmesituation-so gut es geht in der Alltagsstruktur, im gewohnten Ablauf zu bleiben (Aufstehen zu bestimmten Zeiten, Aufgaben erledigen um dann „Freizeit“ zu haben, Essen und zu Bett gehen zu üblichen Zeiten etc.). Dies ist gerade für Kinder sehr wichtig!
- **Ressourcen aktivieren**-Was macht mir Mut? Überlegen sie sich, vielleicht auch gemeinsam in der Familie, was ihnen guttun könnte. Wer, was kann hilfreich sein? Welche Sätze kann ich mir sagen, die mich beruhigen und mir/meiner Familie Sicherheit geben? „Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!“ Lesen Sie!
- **Die eigenen Stärken** nicht aus den Augen verlieren: In Krisensituationen wird das Augenmerk ganz automatisch auf Ängste, auf das Negative, das „was nicht funktioniert“ gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen, ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende, meine/unsere Stärken in den Blick zu nehmen!

### Was können Eltern tun, um Kindern die Ängste zu nehmen?

- Sich von ihren Fragen leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben
- Medienkonsum zu Corona einschränken bzw überwachen. Nicht Fernhalten aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabeibleiben
- Sicherheit geben durch strukturierten vorhersehbaren Alltag
- Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet

- Eventuell mehr Zuwendung geben wenn Ängste überhand nehmen
- Selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend
- Spiel und Ablenkung ermöglichen
- Gemeinsam spielen und kreativ sein

Anlaufstellen: Im Netz werden laufend Krisenhotlines bereitgestellt. Rufen Sie dort an, wenn Sie mit jemanden sprechen wollen.

**Empfehlungen erstellt von:**

Pia Andreatta (assoz. Prof. Dr. Universität Innsbruck, Krisen- und Notfallpsychologin)

Barbara Juen (Univ. - Prof. Dr.; Leitende Krisen- und Notfallpsychologin, Universität Innsbruck)

Karin Unterluggauer (Mag. Landesrettungskommando Salzburg)