Tipps für die häuslich Isolation

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

Halten eine Tagesstruktur ein!

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar: also **nicht im Pyjama** bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder **Lernzeiten** einhalten.

Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

Planen Sie Ihren Tag möglichst genau!

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt!

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. **Seriöse** und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit.

- Soziale Netzwerke sind keine zuverlässigen Informationsquelen. **Bitte leite ungeprüfte Informationen auf keinen Fall weiter**, das trägt nur zur Verunsicherung vieler Menschen bei.
- Seriöse Informationsquellen sind z.B.
    - Robert Koch Institut
    - Allgemeine Hygienetipps und Vorschläge#
    - Podcast von Dr. Christian Drosten, Virologe an der Charité
    - Corona Karte der Berliner Morgenpost

Vermeide ununterbrochenen Medienkonsum.

Bewege dich!

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!

From:
https://wiki.qg-moessingen.de/ - **QG Wiki**

Permanent link:
https://wiki.qg-moessingen.de/coronaschule:tipps_isolation:start?rev=1584910131

Last update: **22.03.2020 21:48**