

# 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.

## Halte 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 deine Tagesstruktur an die aktuelle Situation an:

- Starte mit deinem „Haus-Schultag“ spätestens um 9 Uhr.
- Erstelle einen Zeitplan für jeden Tag. Orientiere dich in Bezug auf die Fächer am Stundenplan und bearbeite etwa drei Fächer - jeweils ca. 90 Min - an einem Tag.
- Lege sinnvolle Pausen ein, mit Bewegung und wenn möglich frischer Luft und Sonne

## Plane deinen 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

## Konsumiere Medien bewusst und gezielt!

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

- Soziale Netzwerke sind keine zuverlässigen Informationsquellen. **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!

## Pflege Kontakte zu deinen Freunden auch über Videotelefonie!

Nutze Telefon und Videochats - nicht nur texten und auf sozialen Netzwerken herumhängen! Fragt euch auch mal „Was hat dich heute gefreut?“

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

Permanent link:  
[https://wiki.qg-moessingen.de/coronaschule:tipps\\_isolation:start?rev=1584910443](https://wiki.qg-moessingen.de/coronaschule:tipps_isolation:start?rev=1584910443)

Last update: **22.03.2020 21:54**

