



Häusliche Quarantäne – Was kann ich für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden tun?

Stand 21.04.2020

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen. Es gibt bewährte Verhaltensmaßnahmen, mit deren Hilfe ich diese Ausnahmesituation meistern kann:

- **Ich gebe meinem Tag eine Struktur und halte diese ein!**

Ich stehe auf wie immer, ziehe mich an und halte die üblichen Essens-, Lern- oder Arbeitszeiten (wenn ich im Home-Office bin) ein.

- **Ich beschränke meinen Medienkonsum und halte mich von Panikmachern fern!**

Ich gestalte meinen Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und schränke diesen ein. Ich verzichte darauf, SMS, E-Mails, Videos und Whatsapp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu lesen. Ich kann mich z. B. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.infektionsschutz.de informieren.

- **Ich mache zu Hause Sport!**

Ich kann Sport auch auf engstem Raum machen: Videos und Trainingsprogramme finde ich im Internet.

- **Ich pflege meine sozialen Kontakte!**

Hierfür kann ich das Telefon, Videochats oder soziale Netze nutzen.

- **Ich achte auf mich und meine Gefühle!**

Ich kann meine Ängste, Sorgen, Gedanken aufschreiben. Ich kann malen, musizieren oder meditieren.

- **Ich kann über meine Gefühle sprechen!**

Ich kann mit einer mir nahestehenden Person sprechen.

Reicht mir das nicht, kann ich mir professionelle Hilfe suchen.

Wo finde ich professionelle Hilfe?

Siehe die Telefonnummern der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, wenn Sie sich durch die Corona-Krise psychisch belastet fühlen!

Menschen, die sich aufgrund der Corona Krisensituation oder aus anderen Gründen psychisch belastet fühlen, finden oftmals Hilfe und Unterstützung bei einer Person ihres Vertrauens in ihrem persönlichen Umfeld. Das können Angehörige, Freunde oder auch andere nahestehende Menschen sein. Wenn diese Unterstützung im persönlichen Umfeld jedoch nicht vorhanden ist oder diese nicht ausreicht, sollten sich Betroffene und/oder auch ihre Angehörigen Hilfe und professionelle Unterstützung holen. Hierfür steht in Deutschland ein breit gefächertes System von Unterstützungs- und Beratungsangeboten zur Verfügung:

- Die Telefonberatung der BZgA steht Ihnen kostenlos unter [08002322783](tel:08002322783) zur Verfügung.
- Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: [08001110111](tel:08001110111) oder [08001110222](tel:08001110222).
- Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) hat eine Corona-Hotline eingerichtet. Diese richtet sich an Menschen, die durch die Corona-Krisensituation psychisch belastet sind, indem sie beispielsweise unter der häuslichen Isolation leiden, den sozialen Rückhalt vermissen, die Struktur im Alltag verlieren oder unsicher sind, wie es weitergeht. Die BDP-Corona-Hotline ist für die kommenden Wochen täglich von 8:00 - 20:00 Uhr unter [08007772244](tel:08007772244) erreichbar und für die Anrufenden kostenlos und anonym.
- Die [Nummer gegen Kummer](#)
 - für Kinder und Jugendliche: [116111](tel:116111) (Montag-Samstag von 14-20 Uhr)
 - für Eltern: [08001110550](tel:08001110550) (Montag-Freitag von 9-11 Uhr, Dienstag + Donnerstag von 17-19 Uhr)
- Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte/Hausärztinnen, Fachärztinnen/Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet die Möglichkeit, entsprechende Ärzte und Psychotherapeuten gezielt nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>.

Wenn Sie sich in Behandlung befinden: Psychotherapeutische und ärztliche Praxen sind nach wie vor erreichbar. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie erstmalig therapeutischen Rat suchen. Die Behandlungen bzw. Gespräche dort fallen unter die sogenannten „notwendigen medizinischen Leistungen“. Beachten Sie bei einem Praxisbesuch die Hygienemaßnahmen.

Falls Sie aufgrund einer Quarantäne das Haus nicht verlassen dürfen, bieten inzwischen viele Praxen ein erweitertes Angebot an Telefon- und Video-Sprechstunden an. Fragen Sie bei Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nach.

- Weitere Anlaufstellen im Falle einer psychischen Krise können unter anderem die Sozialpsychiatrischen Dienste sein, die bei den örtlichen Gesundheitsämtern angesiedelt sind, sowie örtliche psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen oder psychiatrische Institutsambulanzen. Die Kontaktdaten sind z.B. im örtlichen Telefonbuch oder im Internet zu finden.

Wenn eine **akute psychische Krise** oder ein **psychischer Notfall** sofortige **Hilfe erforderlich** macht, können folgende Anlaufstellen weiterhelfen:

- Der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen ist außerhalb der üblichen Praxisprechzeiten (zum Beispiel nachts, an Wochenenden und an Feiertagen) bundesweit erreichbar über

die Rufnummer [116117](tel:116117). Weitere Informationen finden Sie unter:
https://www.kbv.de/html/aerztlicher_bereitschaftsdienst.php.

- Als Sofortmaßnahme kann gegebenenfalls eine Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie aufgesucht werden. Adressen sind dem ärztlichen Bereitschaftsdienst bekannt.
- Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter folgenden Rufnummern: [08001110111](tel:08001110111) oder [08001110222](tel:08001110222). Darüber hinaus steht ein Beratungsangebot per Mail oder Chat zur Verfügung; Webseite: www.telefonseelsorge.de.
- Das Info-Telefon Depression steht kostenfrei unter der Rufnummer [08003344533](tel:08003344533) zur Verfügung; Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr, Webseite: www.deutsche-depressionshilfe.de.
- Beim „SeeleFon für Flüchtlinge“ in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch können sich Geflüchtete - oder ihre Angehörigen - melden, wenn es um konkrete Möglichkeiten der gesundheitlichen psychologischen Versorgung in Deutschland geht - kultursensibel und möglichst in der Sprache der Betroffenen. Erreichbar montags, dienstags und mittwochs jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr sowie von 14:00 bis 15:00 Uhr, Tel.: [022871002425](tel:022871002425), Webseite: www.bapk.de/angebote/seelefon.

Im Fall einer **akuten, potentiell sogar lebensbedrohlichen Notlage**, beispielsweise bei akuter Suizidgefahr, sollte die Notrufnummer [112](tel:112) für Feuerwehr und Rettungsdienst gewählt werden. Die [112](tel:112) sollte auch angerufen werden, wenn die Situation unklar ist, aber lebensbedrohlich sein könnte.