

# COVID-19-Pandemie

Tipps zum Umgang mit  
häuslicher Isolation und Quarantäne



**DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

**DEPARTEMENT  
VOLKSWIRTSCHAFT UND INNERES**

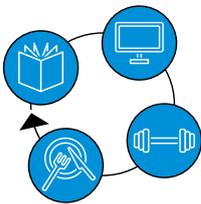
# COVID-19-Pandemie

## Tipps zum Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nie erlebt haben. Wir bewegen uns folglich auf Neuland. Die vorgeschriebenen Massnahmen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), sich wenn möglich zuhause aufzuhalten und keine sozialen Kontakte ausserhalb der Familie zu pflegen, sind einschränkend. Das kann negativ auf die Psyche einwirken und zu Verunsicherung führen, was für Betroffene sehr belastend sein kann. Nachfolgende Tipps unterstützen Sie, die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Bitte beachten Sie: Jeder Mensch ist anders. Übernehmen Sie deshalb jene Empfehlungen, die für Sie am besten passen.

### Allgemeine praktische Tipps

#### Halten Sie eine Tagesstruktur ein.



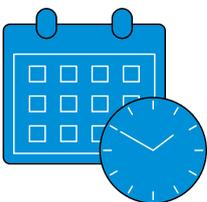
Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Also: Wie gewohnt aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten.

#### Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.



Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gesammelt haben: alle Probleme, die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

#### Planen Sie Ihren Tag möglichst genau.



Durch geplantes Handeln sind Sie einer Situation nicht hilflos ausgeliefert, sondern gestalten diese aktiv.

#### Bewegen Sie sich.



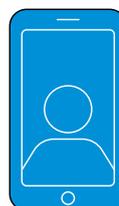
Bewegung wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme.

#### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.



Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit und helfen gegen überschwängliche Gefühle. Vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum.

#### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie.

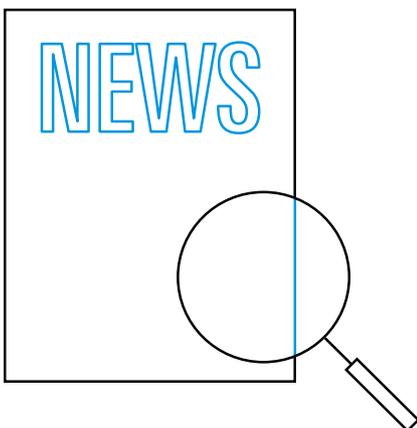


Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Treten Sie mit Video-Chats, Telefonaten und Textnachrichten mit Menschen in Kontakt, die Ihnen wichtig sind. Sprechen Sie über das, was Sie beschäftigt.

## 1. Tipps gegen Ängste und grosse Sorgen

Aussergewöhnliche Zeiten können neue Belastungen und ungewohnte Emotionen hervorrufen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

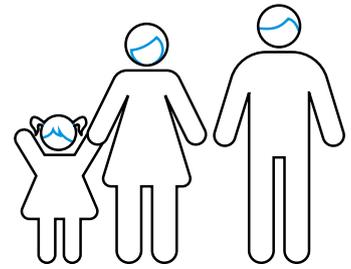
- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum.**  
Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Ständig mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden – auch von seriösen Medien – ist belastend.
- **Halten Sie sich von Panikmachern fern.**  
Vor allem auf den sozialen Medien kursieren viele Falschmeldungen bezüglich COVID-19. Bleiben Sie stets kritisch!
- **Fokussieren Sie sich auf Positives.**  
Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.
- **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.**  
Wir alle empfinden unterschiedlichste Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z.B. Verwirrung, Angst, Stress oder sogar Panik. Diese Gefühle sind absolut verständlich und sollten nicht unterdrückt werden. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. So individuell die Gefühle sind, so individuell ist auch der Umgang mit ihnen.



- **Sprechen Sie über Ihre Gefühle.**  
Wenn Ihre Gefühle drunter und drüber gehen, ist es wichtig, mit Bezugspersonen darüber zu sprechen. Dadurch gewinnen Sie Abstand zur Sorge und teilen diese mit der Person, der Sie davon erzählen. Sollte keine Bezugspersonen im näheren Umfeld vorhanden sein, holen Sie sich professionelle Hilfe bei einem Krisentelefon (z.B. Tel. 143).
- **Vermeiden Sie das Grübeln.**  
Nachdenken ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Zuviel Grübeln kann aber zusätzlichen Stress verursacht. Überlegen Sie sich schon zum Vornherein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz Anderes, das Ihnen guttut.
- **Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch.**  
Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Im Internet finden Sie diverse Anleitungen für Entspannungsübungen.
- **Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen.**  
Es ist es wichtig, zu verstehen, dass die COVID-19-Pandemie unweigerlich vorübergehen wird. Achten Sie auf die Hygieneregeln und das richtige Verhalten bei Symptomen. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

### Weiterführende Links

- Plattform: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)
- Einander beistehen: [www.ag.ch/solidarität](http://www.ag.ch/solidarität)
- Kampagne: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)
- Informationen zum neuen Coronavirus: [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)
- [www.ag.ch/haeuslichegewalt](http://www.ag.ch/haeuslichegewalt) > Anlauf und Beratungsstellen



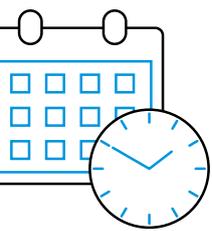
## 2. Tipps zum Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Obwohl das öffentliche Leben stillsteht, muss der Alltag in der Familie weitergehen. Die Isolation stellt nicht selten eine Herausforderung für die ganze Familie dar. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, das Familienleben besser zu machen. Überdenken Sie Ihre Erwartungen und geben Sie der ganzen Familie Zeit, im neuen Alltag anzukommen.

- Hören Sie Ihrem Kind zu, seien Sie offen für Fragen, sprechen Sie freundlich und beruhigend und erklären Sie ihm die aktuelle Situation altersgerecht.
- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern bzw. zu reduzieren.
- Regen Sie Ihr Kind an, sich im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten körperlich zu betätigen.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Seien Sie als Familie ein Team: Jedes Familienmitglied kann im Rahmen seiner Möglichkeiten Aufgaben im Haushalt übernehmen.
- Regeln Sie gemeinsam die «Bildschirm-Zeiten» für Fernsehen, Mobiltelefon und Computer.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis nach. Kinder brauchen in schwierigen Zeiten viel Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit.
- Verzichten Sie darauf, einschneidende Erziehungsmaßnahmen zu lancieren und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie, Ihr Kind durch Lob positiv zu stärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Kinder sind sehr feinfühlig und spüren, wie es ihren Eltern geht. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Mama oder Papa auch zu sich selbst schauen.

### Weiterführende Links

- [www.ag.ch/schulpsychologie](http://www.ag.ch/schulpsychologie)
- [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- Für Kinder: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) > [Das Coronavirus Kindern einfach erklärt](#)



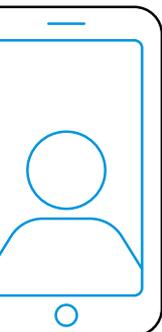
## 3. Tipps gegen das Auftreten von Konflikten

Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter «Dichtestress». Die ungewohnt lange und gemeinsam auf engem Raum verbrachte Zeit kann zu Streit und zu verletzenden Aussagen in der Partnerschaft oder im Familienleben führen. Es ist deshalb besonders wichtig, respektvoll miteinander umzugehen. Es hilft, allfällige Konflikte aktiv anzusprechen und aus dem Weg zu räumen.

- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie dem Partner oder der Partnerin bzw. allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Führen Sie täglich eine Mini-Familienkonferenz durch: Wie geht es jedem einzelnen Familienmitglied, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche stehen bei den einzelnen an?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist eine Herausforderung für alle Partnerschaften und Familien.
- Wenn Konflikte auftreten, lösen Sie diese.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei entsprechenden Krisentelefonen.

### Weiterführende Links:

- Plattform: [www.dueschnufe.ch](http://www.dueschnufe.ch)
- Adressen von Krisentelefonen (24h): [www.ag.ch/haeuslichegewalt](http://www.ag.ch/haeuslichegewalt) > [Anlauf- und Beratungsstellen](#)



## 4. Tipps gegen Langeweile

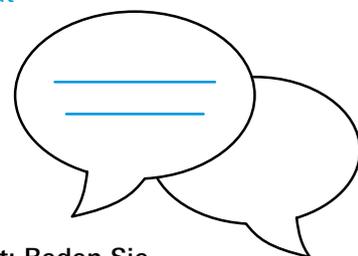
Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnte Freizeitbeschäftigungen nicht stattfinden. Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die sie erreichen können.

- Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeiten vor.
- Starten Sie Projekte, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.

- Planen Sie ein Highlight pro Tag, auf das Sie sich freuen können und Ihnen guttut.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der häuslichen Isolation.

### Weiterführende Links

→ [www.ag.ch/solidarität](http://www.ag.ch/solidarität)



## 5. Tipps gegen Gewalt

Häusliche Isolation kann zu Aggression und Gewalt führen. Versuchen Sie, eine Eskalation der Situation aktiv und bewusst zu vermeiden.

- **Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst.**  
Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren. Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich, wenn Sie merken, dass Sie überfordert sind.
- **Leben Sie Gewalt nicht aus.**  
Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahmesituationen normal. Diese starken Gefühle sind jedoch kein Grund und keine Entschuldigung, Gewalt auszuüben. Gewalt ist nie okay.
- **Machen Sie einen Plan für den Notfall und wenden Sie ihn rechtzeitig an.**  
Finden Sie heraus, wie Sie sich beruhigen können, wenn Ihnen alles zu viel wird. Ein paar Anregungen: Atmen Sie tief durch. Telefonieren Sie mit einem Freund oder einer Freundin. Wenn das nicht reicht, gehen Sie für einen Spaziergang nach draussen oder wenden Sie sich an ein Krisentelefon.
- **Achten Sie auf Ihre Grenzen.**  
Setzen Sie Grenzen, wenn Sie sich bedrängt, beengt oder genervt fühlen. Es ist in Ordnung, sich auch mal aus der Diskussion rauszunehmen oder sich zurückzuziehen.

- **Wenn Gewalt passiert: Reden Sie.**  
Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen Kinder und Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation die einzige Person, die den Schutz des Kindes gewährleisten kann. Achten Sie aber auf Ihre eigene Sicherheit und rufen Sie im Notfall die Polizei (Tel. 117).
- **Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind.**  
Auch wenn Sie es in der häuslichen Isolation so empfinden: Sie sind nicht allein. Holen Sie Hilfe bei Freunden, Nachbarn oder Beratungsstellen. Tragen Sie Ihr aufgeladenes Handy immer auf sich. Bei akuter Gefahr können Sie rund um die Uhr den Notruf 117 der Polizei kontaktieren.

### Weiterführende Links

- Adressen von Krisentelefonen (24h), Beratungsstellen und Schutzeinrichtungen: [www.ag.ch/haeuslichegewalt](http://www.ag.ch/haeuslichegewalt) > [Anlauf- und Beratungsstellen](#)
- Notfall-Kit für Männer unter Druck (in verschiedenen Sprachen): [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)

**Herausgeber**

Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
Kantonaler Sozialdienst, Fachstelle Alter und Familie  
5001 Aarau  
[www.ag.ch/dgs](http://www.ag.ch/dgs)

Departement Volkswirtschaft und Inneres  
Fachstelle Intervention gegen häusliche Gewalt  
5001 Aarau  
[www.ag.ch/dvi](http://www.ag.ch/dvi)

**Gestaltung**

BurgerGasser GmbH  
5408 Ennetbaden  
[www.burgergasser.ch](http://www.burgergasser.ch)

Einige Inhalte wurden – mit freundlicher Genehmigung des Berufsverbands  
Österreichischer PsychologInnen – dem Info-Blatt «COVID-19:  
Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen» entnommen.

**Copyright**

© 2020 Kanton Aargau