

## Möglichkeiten der Stressreduktion im Quarantänefall

Die aktuelle Lage stellt uns vor große Herausforderungen. Sie kann zu unterschiedlichsten Belastungen führen: Stress durch Überlastung, aber auch Stress durch zu viel freie Zeit. Die folgenden Hinweise richten sich an die Menschen, die wenig zu tun haben, viel alleine sind oder derzeit isoliert leben müssen.

### Folgende Tipps können helfen, die freie Zeit gut und gesund zu gestalten:

- Versuchen Sie, Ihren Tag gut zu strukturieren. Gerade dann, wenn Sie jetzt viel freie Zeit haben.
- Beginnen Sie den Tag mit Sport: Gymnastik, Yoga und ähnliche Sportarten benötigen nicht viel Platz. Gerade für Yoga gibt es hervorragende Anleitungen auf YouTube.
- Bewegen Sie sich so viel, wie es möglich ist.
- Ernähren Sie sich bewusst und mit Freude.
- Humor ist gesund.
- Gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett wie sonst auch.
- Halten Sie telefonisch Kontakt mit Freunden und Familienmitgliedern.
- Nützen Sie die Zeit, um Liegeengebliebenes zu erledigen.
- Graben Sie alte Hobbies wieder aus.
- Suchen Sie sich Beschäftigung und konstruktive Ablenkung.

Gerade, wenn Sie sich durch die Situation belastet fühlen, ist es wichtig, auch mal etwas anderes zu denken und zu tun. Zur Stressreduktion, Beruhigung und Ablenkung haben sich z. B. bewährt:

- Malen, Handarbeiten, handwerkliche Tätigkeiten
- Puzzeln, Brett- oder Kartenspiele
- Kreuzworträtsel und andere Denk- und Knobelspiele
- Lesen oder etwas Neues lernen, z. B. Jonglieren
- Fernsehen und Computerspiele im üblichen Rahmen natürlich auch



**Wenn Sie sich durch die Situation sehr belastet fühlen, ist es wichtig zu versuchen, nicht immer nur an das zu denken, was einen belastet. Es kann helfen, wenn Sie sich zweimal am Tag zu einer bestimmten Zeit hinsetzen und aufschreiben, was Sie belastet, welche Möglichkeiten Sie haben, gut damit umzugehen und was Ihnen jetzt guttun könnte. Legen Sie das Blatt dann zur Seite und versuchen Sie, die restliche Zeit des Tages an anderes zu denken. Manchen Menschen hilft es, sich zu sagen: „Stopp! Jetzt nicht! Nachher setze ich mich hin und schreibe auf, was mich belastet.“**

Alle diese Tipps gelten auch für Paare und Familien. Sprechen Sie mit ihren Kindern über die Situation, aber auch darüber, wie die Familie das Beste daraus machen kann.