



# **Corona:** **Quarantäne-Tipps**

einfach erklärt

---

# Impressum

## Herausgeberin

**capito** Kärnten-Osttirol  
c/o autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH  
Rudolfsbahngürtel 2  
9020 Klagenfurt am Wörthersee



Telefon: 0463 59 72 63  
E-Mail: [office@autark.co.at](mailto:office@autark.co.at)  
Web: [www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)

## Nähere Informationen:

Telefon: 0463 90 81 84 10 80  
E-Mail: [s.renger-wendegass@autark.co.at](mailto:s.renger-wendegass@autark.co.at)

Erarbeitet nach dem Qualitäts-Standard  
von **capito**



Veröffentlicht: 30. März 2020

© capito Kärnten-Osttirol, c/o autArK Soziale Dienstleistungen

Viele Zeichnungen hat  
Ruth Rindlisbacher gezeichnet.  
Einige Zeichnungen sind von autArK.  
Die Zeichnungen gehören autArK.



Sie dürfen keine einzelnen Seiten oder Teile einer Seite  
zu kommerziellen Zwecken kopieren oder weitergeben.

# Inhalt

Impressum .....	2
Vorwort .....	4



## **Allgemeine Tipps** .....

5

Geben Sie Ihrem Tag einen regelmäßigen Ablauf .....	5
Holen Sie sich Informationen über Corona von den richtigen Stellen .....	6
Erinnern Sie sich an das, was Sie gut können .....	7
Bewegen Sie sich .....	7
Halten Sie Kontakt zu anderen Menschen .....	7



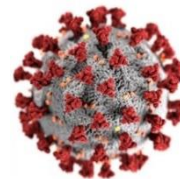
## **5 weitere Tipps** .....

8

Was können Sie gegen Ihre Angst und Sorgen machen? .....	8
Wie können Sie mit Ihren Kindern umgehen? .....	9
Was können Sie gegen Langeweile tun? .....	9
Wie gehen Sie Streit aus dem Weg? .....	10
Was können Sie tun, damit Sie nicht gewalttätig werden? .....	11

# Vorwort

Die **Corona**-Krise ist eine **Ausnahme-Situation**.



Die Bundesregierung hat angeordnet, dass die Menschen **mit Corona** oder **mit Verdacht auf Corona** wegen der Ansteckung **zu Hause** bleiben müssen.

Sie dürfen sich auch nicht mit anderen Menschen treffen.

Diese Menschen sind dann für mindestens 2 Wochen in Quarantäne. Die Ärztin oder der Arzt oder eine Behörde bestimmt, wann die Quarantäne vorbei ist.

Für die meisten Menschen ist es schwierig, dass sie nicht mehr aus dem Haus können. Oder dass sie nur Kontakt haben mit Menschen, die in der gleichen Wohnung wohnen.



Österreichische Psychologinnen und Psychologen geben **Tipps**, wie man die Zeit in der Quarantäne gut übersteht.

Diese Tipps finden Sie zusammengefasst und **einfach erklärt** in dieser Broschüre.

Der **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen** berät Sie auch persönlich.



Telefon: **01 504 8000**




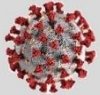



E-Mail: **helpline@boep.or.at**

Im Internet gibt es auch Informationen: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)



# Allgemeine Tipps

## 5 allgemeine Tipps:

- Regelmäßiger Tages-Ablauf 
- Informationen über Corona von den richtigen Stellen 
- Sich an die eigenen Fähigkeiten erinnern 
- Bewegung 
- Kontakt halten 

Geben Sie Ihrem Tag einen regelmäßigen Ablauf.





Planen Sie Ihren Tag.

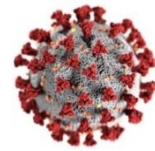
So können Sie Ihren Tag sinnvoll gestalten.

**Sie bestimmen dabei selbst, was Sie tun.**

Zum Beispiel:

- Stehen Sie um die gleiche Uhrzeit auf.
- Ziehen Sie sich an.  
Bleiben Sie **nicht** im Pyjama! 
- Essen, arbeiten, lernen oder schlafen Sie zu den üblichen Zeiten. 
- Überlegen Sie, was Sie gerne machen.

Holen Sie sich Informationen über Corona von den richtigen Stellen.



Klare und richtige Informationen geben **Sicherheit**.

**Richtige Informationen** gibt es zum Beispiel aus dem Internet:

- [www.ages.at/themen/themen/krankheitserreger/coronavirus](http://www.ages.at/themen/themen/krankheitserreger/coronavirus)
- [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)
- [www.ktn.gv.at](http://www.ktn.gv.at)

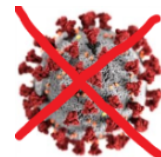
Die Nachrichten im ORF-Fernsehen, ORF-Radio oder in der Zeitung informieren Sie auch gut.

Es gibt auch viele Nachrichten zu Corona zum Beispiel über WhatsApp, E-Mails, Videos oder Facebook.



Fragen Sie nach, ob die Dinge so stimmen.

Achten Sie auf genug Zeit, wo Sie **nichts** über **Corona** hören, sehen oder lesen.



**Erinnern Sie sich an das, was Sie gut können.**

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, dass Sie sich an **gute Dinge** aus Ihrem Leben erinnern.

Erinnern Sie sich an die Probleme, die Sie gelöst haben.

Erinnern Sie sich an alles, was Sie gut können.



Das gibt Ihnen **Kraft** für die jetzige Zeit.

**Bewegen Sie sich.**

**Sport** können Sie auch zuhause machen.

Es gibt im Internet viele Videos mit Trainings-Programmen.

Auch Übungen zum **Entspannen** sind gut.

So können Sie **Ängste vertreiben**.

Übungen dazu gibt es im Internet.

Bewegung ist gut für den **Körper** und den **Kopf**.



**Halten Sie Kontakt zu anderen Menschen.**

Sie dürfen sich mit anderen Menschen **nicht treffen**.

Aber **telefonieren** ist erlaubt.



Über **Video-Telefonie** können Sie andere Menschen auch sehen.





# 5 weitere Tipps

Was können Sie gegen Ihre Angst und Sorgen machen?

- **Sprechen Sie über das, was Sie beschäftigt.**

Entweder mit Menschen aus der gleichen Wohnung,  
über Telefon oder Video-Chat  
oder rufen Sie die Helpline an: 01 504 8000.



Sie können auch ein Tagebuch führen.



Denken Sie an Dinge und machen Sie Dinge,  
die Freude machen.  
Zum Beispiel Backen, lesen oder schreiben Sie.



- **Diese Situation wird vorübergehen.**

Versuchen Sie sich in der Zwischenzeit  
vor der Krankheit zu schützen.

Zum Beispiel durch regelmäßiges Händewaschen  
oder Vermeiden von Kontakten.





## Wie können Sie mit Ihren Kindern umgehen?

- Erklären Sie Ihrem Kind, **warum** es zuhause bleiben muss.



- Machen Sie **gemeinsam** mit Ihrem Kind etwas.



Lassen Sie Ihrem Kind aber auch genug Zeit für sich **allein**.

- Planen Sie Zeiten für das **Lernen** und für die **Freizeit** ein.

**Beschränken** Sie die Zeiten, in denen Ihr Kind fernsieht, Computer spielt oder telefoniert.



**Bewegung** tut gut.

Es gibt auch zuhause genug Möglichkeiten.

- Ihr Kind braucht jetzt **Sicherheit und Geborgenheit**.  
Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind jetzt mehr Ihre Nähe sucht.



- **Loben** Sie Ihr Kind, wenn es etwas gut gemacht hat.

## Was können Sie gegen Langeweile tun?

- Machen Sie Dinge zuhause, die Sie immer **aufgeschoben** haben.  
**Jetzt ist Zeit dafür!**

- Planen Sie jeden Tag etwas, auf was Sie sich **freuen**.

- Bleiben Sie in **Kontakt** mit anderen Menschen.  
Reden Sie über **schöne Dinge**.  
Planen Sie **gemeinsame Dinge** für die Zeit **nach** der Quarantäne.



## Wie gehen Sie Streit aus dem Weg?

Wenn man mit der Familie, der Partnerin oder dem Partner auf so engem Raum ist, kann es eher zu Streit kommen.

Streit soll man aber möglichst **vermeiden**. Deshalb:

- Jede Person in der gleichen Wohnung soll auch Zeit **alleine** verbringen.

Gehen Sie zum Beispiel in einen Raum, wo Sie alleine sind. Oder gehen Sie auf den Balkon oder in Ihren Garten.



- Wenn Sie etwas ärgert, **sprechen Sie darüber**.  
Warten Sie nicht, bis es einen großen Streit gibt.



- Machen Sie **jeden Tag** eine **kleine Familien-Sitzung**.  
Da kann jedes Familien-Mitglied darüber sprechen, wie es sich fühlt oder was für Wünsche oder Ideen da sind.



- Wenn Sie Hilfe brauchen, rufen Sie die **Helpline** an:  
**01 504 8000**.



Dort können Sie mit Psychologinnen und Psychologen reden.

Oder informieren Sie sich im Internet unter [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).

**Seien Sie mit den Familien-Mitgliedern nicht so streng!**

Es ist für **alle** eine schwierige Situation.

# Was können Sie tun, damit Sie nicht gewalttätig werden?

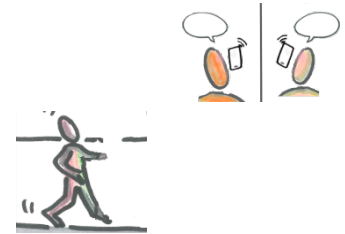
Es gibt viele Formen von Gewalt:  
zum Beispiel schlagen, anschreien, jemanden beleidigen  
oder nicht beachten.

- Es ist normal, dass man in Krisen-Situationen mehr streitet und schlechte Laune hat.

Sie dürfen dabei aber gewisse **Grenzen nicht überschreiten**.  
Zum Beispiel dürfen Sie nicht schlagen oder schubsen.  
Gehen Sie in so einer Situation von der Person weg,  
die Sie aufregt.

- Sie sind **überfordert** und merken, dass Sie **wütend** werden?

Versuchen Sie sich zu beruhigen.  
Telefonieren Sie zum Beispiel mit Freunden,  
gehen Sie in ein anderes Zimmer,  
auf den Balkon oder in den Garten.



- Sie bemerken, dass in Ihrer Familie jemand gewalttätig wird.

Holen Sie sich Unterstützung.  
Damit können Sie die Person schützen,  
der Gewalt angetan wird.



**Lassen Sie sich helfen!**



**Helfen** können Freunde oder **Beratungs-Einrichtungen**,  
wie zum Beispiel Gewaltschutz-Zentren oder Kinderschutz-Zentren.

**Hilfe** gibt es auch bei der **Polizei** oder beim **Krisen-Telefon:**  
**01 504 8000.**

Oder informieren Sie sich im Internet unter **www.boep.or.at**.