

# So schaffen Sie es durch die Quarantäne

Wegen einer Coronainfizierung oder als Kontaktperson sind derzeit viele Liechtensteinerinnen und Liechtensteiner in Quarantäne oder häuslicher Isolation. Wie übersteht man diese schwierige Zeit? Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, gibt Tipps.

Psychiater **Marc Risch** vom Clinicum Alpinum hat Ratschläge zusammengetragen, wie die Menschen mit Quarantäne und Isolation am besten umgehen. Seine Tipps hat er auf seinem Blog veröffentlicht. Sie basieren u. a. auf den aktuellen Empfehlungen der WHO in Bezug auf die mentale Gesundheit.

## Klare Tagesstruktur

Stehen Sie wie immer auf, ziehen Sie sich auch dann an, wenn Sie das Haus nicht verlassen, halten Sie die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein. Planen Sie Stunden des Nichtstuns und der Freizeit ebenso ein.

## Den Tag planen

Eine Liste mit Aktivitäten für den nächsten Tag beugt Kontrollverlust, Hilflosigkeit und nächtlichem Gedankenkreisen vor.

## Bewegen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Bewegung nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele positiv auswirkt. Sport ist auch in einer Wohnung möglich: Es gibt zahlreiche Videos zum Mittturnen im Internet.

## Soziale Kontakte pflegen

Die Kommunikation über Telefon, Whatsapp oder gar Skype schafft trotz der räumlichen Distanz ein Gefühl von Verbundenheit.

## Zur Familie Sorge tragen

Sowohl Quarantäne als auch häusliche Isolation bedeuten Stress. Wenn Sie mit Ihrer Familie oder Ihrem Partner zusammenwohnen, planen Sie Ruhezeiten ein, in denen sich jedes Familienmitglied zurückziehen und sich selbst beschäftigen kann. Führen Sie aber



Mit Kindern achtsam umzugehen und für Beschäftigung zu sorgen, ist in der Quarantäne besonders wichtig.

Bild: Keystone

auch regelmässig gemeinsame Aktivitäten (z. B. ein Gesellschaftsspiel) durch. Seien Sie geduldig und toleranter als üblich, sowohl mit Ihrem Partner als auch mit Ihren Kindern und vor allem mit Ihnen selbst.

## Das richtige Mass an Medienkonsum

Informationen helfen gegen Kontrollverlust und Hilflosigkeit. Aber: Der ununterbrochene Medienkonsum wirkt überflutend auf Gehirn und Seele und führt zu innerer Unruhe.

Holen Sie sich Informationen in seriösen Medien. Lesen und schreiben Sie möglichst keine Kommentare in sozialen Medien.

## Gefühlen Raum und Zeit geben

Gefühle können sowohl in einem Gespräch ausgedrückt werden, aber auch aufgeschrieben oder kreativ ausgelebt werden. Am besten legen Sie zusammen mit Ihrer Familie oder Freunden Zeiten fest, in denen Sie über Ihre Gefühle sprechen,

und Zeiten, in denen Sie ausdrücklich nicht über das Coronavirus oder die belastende Situation reden möchten. Um sich abzulenken, helfen z. B. sportliche Betätigungen, musizieren, basteln, Spiele spielen, Kreuzworträtsel, malen etc. Zur Reduktion von Ängsten eignen sich Entspannungsübungen.

## Umgang mit Langeweile

Setzen Sie sich jeden Tag ein Highlight (z. B. eine gute Tasse Tee, ein feines Stück Schokola-

de etc.) und nutzen Sie die Zeit für Projekte, die Sie bisher immer aufgeschoben haben.

## Umgang mit Aggressionen

Negative Emotionen, Anspannung und Aggression sind in Ausnahmesituationen normal. Es ist nicht schlimm, jemandem gegenüber aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt. Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zu Hause gewalttätig werden – gerade ge-

gen Kinder oder Jugendliche – reden Sie mit ihnen. Vielleicht sind Sie in dieser Situation der oder die einzige, der den Schutz des Kindes jetzt herstellen kann.

## Umgang mit Kindern

Wenn Sie mit Ihren Kindern im Haushalt leben, erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die Situation. Sagen Sie ihm, dass die Situation lange dauern wird, aber ganz sicher wieder vorbeigeht. Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Ideen, was es tun kann, um sich besser zu fühlen. Zudem sind folgende Tipps hilfreich:

- Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.
- Planen Sie für Ihre Kinder klare Lern- und Freizeitzeiten.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich auch mental zu beschäftigen, z. B. durch Lesen, Schreiben oder Knobelaufgaben.
- Auch wenn es zurzeit keinen adäquaten Ersatz für den Spielplatz gibt: Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Kinder haben ein anderes Zeiterleben als Erwachsene. Malen Sie z. B. einen Kalender und streichen Sie – ähnlich einem Adventskalender – jeden Tag der Quarantäne ab, sodass die Zeitspanne für Ihr Kind greifbarer wird.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht gerade jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt grosse Erziehungsmaßnahmen zu setzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie Ihr Kind durch Lob positiv zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren. (red)

## Alles eine Frage des Alters

Die Jungen haben wenig Hoffnung, den Baby-Boomer geht es bestens, das zeigt eine aktuelle Schweizer Studie.

«Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr unsere Zukunft klaut!», mit solchen Sprüchen macht die Klimajugend Stimmung gegen die ältere Generation. Diese wiederum regt sich gerade darüber auf, dass die Jungen mit ihren sorglosen Feiern die Infektionszahlen in die Höhe treiben. Es sah schon mal friedlicher aus, zwischen den Generationen. Wie tief dieser Graben wirklich ist, lotet eine gestern erschiene Studie im Auftrag des Berner Generationenhaus aus.

Klares Fazit daraus, den Baby-Boomern geht es gut, sie sind die Gruppe mit der grössten Lebenszufriedenheit und sie sind die letzten, die gegenüber ihren Eltern in fast allen Bereichen

eine Verbesserung der eigenen Lebenssituation wahrnehmen. Auch die jüngste Gruppe unter den Befragten – die 18- bis 24-Jährigen – sind trotz ihrer Betroffenheit durch die Corona-Pandemie keineswegs besonders unzufrieden mit ihrem Leben. Dennoch zeige diese Studie ein bemerkenswertes Hoffnungsdefizit unter den jungen Erwachsenen, heisst es in der Medienmitteilung. 42 Prozent von ihnen geben an, dass es ihnen in ihrem Leben Hoffnung und Zuversicht mangelt. «Es ist eine wichtige Ressource, auf die viele Generationen zuvor hatten bauen können, die den Jungen heute fehlt, die Vorstellung, dass die Zukunft Fortschritt bedeu-

tet», schreiben dazu die Studienautoren. Nicht nur das Generationenversprechen ist gebrochen, auch die Vorstellung, dass die besten Lebensjahre noch vor einem seien, widerlegt die Studie. Die besten Lebensjahre: Sie liegen für die allermeisten Menschen in der Vergangenheit. Im Durchschnitt beträgt das Wunschalter der Befragten 40 Jahre.

## Nicht Corona spaltet die Generationen

Zwar geht eine Mehrheit der Schweizer Bevölkerung davon aus, dass sich die Covid19-Pandemie eher negativ als positiv auf das Generationenverhältnis auswirkt, dennoch driften die

Schweiz aus Sicht der Befragten eher entlang anderer Bruchlinien als zwischen Jung und Alt auseinander: Etwa zwischen Arm und Reich, links und rechts oder zwischen Stadt und Land. Doch auch wenn die Mehrheit der Bevölkerung keinen eigentlichen Generationengraben befürchtet, ist das eigene Alter ein Konflikt-Thema: Am häufigsten benachteiligt Aufgrund des eigenen Alters sehen sich dabei allerdings nicht die vielzitierten älteren Erwerbstätigen, es sind vielmehr die jungen Erwachsenen bis 24 Jahre. Interessant auch, dass jene die bei den Befragten als kaum benachteiligt wahrgenommen werden, Menschen mittleren Alters ohne

Kinder, sich selbst stark diskriminiert fühlen.

Bei den gesellschaftlichen Normen heben die Studienautoren einen markanten Wandel hervor: 62 Prozent der unter 25-Jährigen gehen davon aus, dass nicht-monogame Beziehungen wie Polyamorie zunehmend normal und akzeptiert sein werden und die meisten davon erachten dies als eine positive Entwicklung. Unter den in den wilden 1970er-Jahren sozialisierten Babyboomern gehen dagegen nur 27 Prozent von einer solchen Entwicklung aus und die Hälfte davon bewertet diese negativ.

Katja Fischer De Santi

## Medikament war zu wenig nützlich

**Coronatherapie** Dass das Medikament Hydroxychloroquin die Heilung von Covid-19 nicht beschleunigt, ist schon länger bekannt. Für das Malaria-Medikament hatte US-Präsident Donald Trump im März vorschnell geworben. Nun hat die Weltgesundheitsorganisation WHO auch die Hoffnung in das Medikament Remdesivir begraben. Es wurde und wird noch immer Covid-19-Patienten weltweit verabreicht, doch eine zusammenfassende Studie aus mehr als 30 Ländern ergab auch dafür keinen oder einen zu kleinen Effekt auf die Hospitalisationsdauer oder die Sterblichkeit der Patienten. Erwiesenermassen effektiv sind bisher nur Cortisolpräparate und Blutverdünner. (kus)