3 Fragen an Lisa Esser, Psychologin bei der AOK Sachsen-Anhalt, zum Thema Quarantäne und „Budenkoller“

**Warum sind Kontaktsperre und Quarantäne so eine Herausforderung für Menschen?**

Weil Ablenkungen, Strukturen und persönliche Kontakte wegfallen, sind Kontaktsperre oder Quarantäne sicherlich für die meisten Menschen ein Härtetest. Ein deutsch-chinesisches Projekt im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung fand heraus, dass der Hausarrest zum Beispiel Angstzustände, depressive Symptome oder Schlafprobleme hervorrufen kann.

**Wie kann man die Folgen abmildern?**

Man sollte den Tag strukturieren mit festen Aufsteh- und Schlafenszeiten, Arbeitszeiten, Pausen und Mahlzeiten. Jeden Tag ausschlafen, im Pyjama frühstücken und Filme gucken bis spät in die Nacht, das tut nicht gut. Zu einem festen Tagesablauf gehört auch Zeit für Sport oder einen kurzen Spaziergang. Vor allem sollte man diese Situation auch als Chance sehen. Als Chance, weil ich mehr Zeit habe für mich, für die Beziehung oder für die Familie.

**Besonders gefährdet für Konflikte sind Familien– was raten Sie denen?**

Um zu vermeiden, dass man sich „auf den Geist geht“, sollten in der Familie Zeiten, in denen jeder für sich beschäftigt ist – einschließlich der Kinder –, abwechseln mit Zeiten, in denen man gemeinsam isst oder spielt oder anderes zusammen macht. Hilfreich sind dabei auch feste Arbeitsplätze, an denen Vater, Mutter oder Kind in Ruhe gelassen werden, um zu lesen, zu arbeiten, Hausaufgaben zu machen oder auch sich mit anderen über den Bildschirm auszutauschen.



Foto: Lisa Esser, Psychologin (M.Sc.) bei der AOK Sachsen-Anhalt. (Bildnachweis: privat)