



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# Tipps bei häuslicher Quarantäne



Neuartige Infektionserkrankungen, wie sie das Coronavirus (SARS-CoV-2) hervorruft, verunsichern viele Menschen. Das ist nachvollziehbar, denn die Situation ist ungewöhnlich. Wenn die Krankheit darüber hinaus epidemisch auftritt, dann beeinträchtigt sie nicht nur die körperliche Gesundheit. Dann kann sie auch psychisch belastend sein.

Mit zunehmender Ausbreitung von COVID-19 fragen sich immer mehr Menschen, was dies für ihren Alltag bedeutet. Eine epidemisch auftretende Krankheit ist sowohl für jede Einzelperson als auch für die Gesellschaft als Ganzes eine Herausforderung und erfordert ein kooperatives, umsichtiges und hilfsberechtigtes Verhalten.

## Angst und Unsicherheit bei neuartigen Viren

Eine Epidemie ist eine sich schnell entwickelnde Situation, die besonders zu Beginn häufig von viel Ungewissheit begleitet ist. Krankheitserreger wie z.B. Coronaviren können mit dem bloßen Auge nicht wahrgenommen werden und haben keinen wahrnehmbaren Geruch. Sie sind mit unseren Sinnesorganen nicht erfassbar. Erkennbar werden sie nur durch einen medizinischen Nachweis und durch die Krankheitszeichen, die sie mit sich bringen.

Somit sind die Erreger für viele wie ein unberechenbarer „unsichtbarer Feind“, vor dem man sich nur bedingt schützen kann. Manchmal kommt es aus dem Gefühl der Unsicherheit heraus sogar zur Ausgrenzung von Menschen, die tatsächlich oder vermeintlich Krankheitsüberträger sind.

Die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden kann Gefühle von Verunsicherung und Angst, von Hilflosigkeit oder sogar Kontrollverlust hervorrufen. Diese Empfindungen und Reaktionen sind normal.



**BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.**

### Rechtliche Regelungen

Für Maßnahmen zur Krankheitsverhütung und Krankheitsbekämpfung hält das Infektionsschutzgesetz (IfSG) verschiedene rechtliche Instrumente bereit. So können die zuständigen Behörden, z.B. das Gesundheitsamt, Personen verpflichten, den Ort nicht zu verlassen oder bestimmte Orte nicht zu betreten, bis die notwendigen Schutzmaßnahmen durchgeführt sind. Mit §30 IfSG stellt die Quarantäne dabei eine der Maßnahmen dar, die den Einzelnen am meisten einschränkt. Sie dient aber dazu, eine weitere Verbreitung der Krankheit zu verhindern. Die zuständigen Behörden kontrollieren die Einhaltung. Ein Verstoß gegen die behördliche Anordnung einer Quarantäne kann als Ordnungswidrigkeit oder Straftat ausgestaltet und entsprechend geahndet werden.

### Häusliche Quarantäne: Schutzmaßnahme und Belastungssituation

Die Quarantänesituation ist eine Schutzmaßnahme. Sie ist aber auch eine Belastung, denn sie schließt potenziell erkrankte Personen von der Teilnahme am sozialen Leben weitgehend aus. Wichtige soziale Ressourcen, wie sie das Berufs- oder Familienleben bieten, sind reduziert. Wenn die Quarantäne länger dauert, kreisen die Gedanken häufig um die Krankheit und eventuelle Anzeichen einer Ansteckung. Daher ist es wichtig, auf den Erhalt des eigenen psychischen Wohlbefindens zu achten.

### Praktische Tipps

- Denken Sie daran, dass die vorbeugenden Hygiene-Maßnahmen wie Husten- und Nies-Etikette auch in der Quarantäne notwendig sind, besonders, wenn mehrere Personen in Ihrem Haushalt leben.
- Vermutlich haben Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit, da Sie nicht zur Arbeit gehen können, nicht Ihren Freizeitbeschäftigungen nachgehen können, nicht einkaufen gehen können usw. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur und setzen Sie sich Ziele. Die Ziele sollten unter den gegebenen Umständen realistisch sein. Überlegen Sie, wie Sie die Zeit füllen können. Probieren Sie verschiedene Dinge aus wie z.B. lesen, aufräumen, das Schreiben eines Tagebuchs usw.
- Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, z.B. über Telefon und soziale Medien.

- Bitten Sie Freunde oder Nachbarn, für Sie einzukaufen oder Medikamente zu besorgen. Auch die Gesundheitsämter bieten häufig Unterstützung an.
- Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, zögern Sie nicht, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Ihre Familie oder Ihr weiteres soziales Umfeld können dafür eine wichtige Ressource sein. Die Telefonseelsorge kann ebenfalls eine Anlaufstelle sein (Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder 116 123).
- Bleiben Sie körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport betrieben werden, z.B. durch Seilspringen oder Übungen auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise, Angebote und Anregungen.
- Bleiben Sie auch mental aktiv, z.B. durch Lesen, Schreiben, (Denk-)Spiele usw.
- Probieren Sie Entspannungsübungen aus, wenn Sie sich angespannt fühlen. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind (z.B. progressive Muskelentspannung). Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise, Angebote und Anregungen.
- Akzeptieren Sie Ihre Gefühle: Unfreiwillig in häuslicher Quarantäne zu sein, kann viele verschiedene emotionale Reaktionen hervorrufen. Diese Gefühle sind normale Reaktionen auf die unnormale Situation.
- Seien Sie kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informieren Sie sich nur bei vertrauenswürdigen Quellen, z.B. auf der Webseite des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)). Auch das Bundesgesundheitsministerium, die Landesministerien und die Gesundheitsämter stellen gesicherte Informationen bereit. Seriöse Ansprechperson ist natürlich auch Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin.
- Versuchen Sie, den Medienkonsum in Bezug auf dieses Thema zu begrenzen. Setzen Sie sich z.B. feste Zeiten, in denen Sie sich über die Medien informieren und überlegen Sie, welche Kanäle Sie dafür nutzen möchten.
- Bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung und orientieren Sie sich an Werten, die Ihnen Halt geben (z.B. Familie, soziales Netz, Glaube).



Für weitere Informationen  
wenden Sie sich bitte an:  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
[poststelle@bbk.bund.de](mailto:poststelle@bbk.bund.de)  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2020

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Institution

Abteilung

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon Vorwahl, Telefonnr.

Telefax Vorwahl, Faxnr.

E-Mail E-Mailadresse