



Corona-Virus: Quarantäne, Isolation – Gedanken von Prof. Dr. Reinhard Haller

Zahl 1438431 / mf

Prof. Reinhard Haller, Gerichtspsychiater, Buchautor und langjähriger Gast und Freund von Lech befindet sich ebenfalls in Quarantäne. Er weiß, was Isolation für die Psyche des Menschen bedeutet - Gedanken von Reinhard Haller, wie Isolation besser zu bewältigen ist (Teil 1):

Psychologen befürchten, dass die Quarantäne bei längerer Dauer nicht leicht zu verkraften ist und auch psychische Folgen haben könnte. Diese reichen von Vereinsamungs- und Hilflosigkeitsgefühlen über Angst, Depressionen und Frustrationen bis hin zu partnerschaftlichen Konflikten und zunehmender Aggressivität. Um dem entgegen zu wirken und das Unglück nicht noch zu vergrößern, empfiehlt Prof. Haller eine Reihe von **Selbsthilfemaßnahmen**:

- Bleiben Sie trotz des Kontaktverbots mit möglichst vielen anderen Personen über die modernen Kommunikationsmöglichkeiten in Verbindung. Nutzen Sie Telefon, WhatsApp, Skype oder Emails. Wenn man mit anderen redet, werden Konflikte entschärft und sowohl Ängste als auch Frustrationen reduziert.
- Pflegen Sie auf diesem Wege Ihre Freundschaften und frischen Sie alte Bekanntschaften auf. Jetzt ist die richtige Zeit, um lange vor uns hergeschobene Anrufe zu tätigen oder wieder einmal einen Brief zu schreiben.
- Bleiben Sie mit unseren Stammgästen im Kontakt. Diese sind bei der derzeit oft negativen medialen Berichterstattung dankbar, wenn sie entängstigende Nachrichten aus ihrer „Zweiten Heimat“ erhalten.
- Bewegen Sie sich täglich im Freien. Die herrliche Lecher Landschaft bietet genügend Gelegenheit für Alleinspaziergänge in garantiert virusfreier Luft. Die Natur beruhigt uns, durch Bewegung fördern wir nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bauen auch Ärger und Aggressionen ab.
- Halten Sie sich über Fernsehen, Radio und Printmedien auf dem Laufenden, vor allem zur aktuellen Corona-Lage, aber auch über andere gesellschaftliche und politische Ereignisse. Seriöse Informationen und Transparenz sind in Krisenzeiten immer sehr wichtig.
- Nehmen Sie bei belastenden Störungen wie starker Ängstlichkeit, innerer Unruhe, gesteigerter Nervosität oder Schlafproblemen Kontakt mit unseren bewährten Hausärzten auf. Diese können auf kurzem Weg kompetente Hilfe bieten.

Das ungewohnte enge Zusammenleben stellt die Menschen derzeit vor große Herausforderungen. Auf der anderen Seite eröffnen sich in dieser Situation auch neue Perspektiven und wir lernen manche Dinge bewusster zu sehen. Primar Reinhard Haller, der sich ebenfalls in Quarantäne befindet, hat für die Lecher Bevölkerung Gedanken zusammengestellt (Teil 2):

- Vertrauen Sie auf die Erfahrungen und den Zusammenhalt speziell in einer Gemeinde, die es bei ähnlichen Katastrophensituationen bewiesen hat, etwa bei den Lawinensperren oder bei der Bewältigung der Hochwasserschäden 2005. Nie sind die Lecher enger zusammengedrückt und haben mehr zusammengeholfen als bei diesen bedrohlichen Ereignissen. So wird es auch diesmal sein.
- Bei aller berechtigten Sorge müssen wir uns stets vor Augen halten, dass wir uns in Österreich auf ein sehr gutes Gesundheitssystem verlassen können, welches professionelle und bestmögliche Hilfe für alle auch bei einer weltweiten Infektion garantiert. Unser Land ist diesbezüglich hervorragend gerüstet und sehr gut aufgestellt.
- Versuchen wir trotz allem, auch die positiven Seiten der Quarantäne zu sehen: Diese mindert den sonst oft bedrohlich werdenden Stress, gibt uns Zeit zum Innehalten und zur Besinnung, auch zur Erholung. Wir werden wieder auf uns selbst, unsere Partnerschaft und Familie, auf unser Dorf und alle wichtigen Bereiche, die wir im Saison- und Arbeitstrubel vernachlässigen mussten, zurückgeführt. Dies ist eine große menschliche Chance.
- Es ist aber auch wichtig, die Gefahren realistisch einzuschätzen und keine unnötigen Ängste aufkommen zu lassen. Ganz nach dem Motto: „Vorsicht ja – lähmende Angst nein“. Fakt ist, dass der aktuelle Corona-Virus nicht so gefährlich ist wie die Erreger der Sars-Pandemie 2002/2003 oder der früheren großen Seuchen. Bei über 85 Prozent der Infizierten machen sich keine oder nur leichte Symptome bemerkbar. Bei den meisten Betroffenen verläuft die Erkrankung wie eine übliche Erkältung, schwere Formen sind bei uns Gott sei Dank selten. Gefährdet sind - wie bei jeder Infektionswelle - vor allem alte, geschwächte und vorerkrankte Menschen, also Personen, die über kein gesundes Abwehrsystem verfügen. Auf diese Gruppen, die unsere höchste Solidarität verdienen, sind die Sicherheits- und Vorbeugemaßnahmen in erster Linie ausgerichtet.

Danke Reinhard Haller!

Hilfe - Telefonnummern:

IfS: Telefonnummer 05-1755-560 von Montag bis Freitag (08.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr)

Telefonseelsorge: Notrufnummer 142 jeden Tag 24 Stunden erreichbar