

# Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Das Gesundheitsamt hat Sie darüber informiert, dass Sie sich vorübergehend in »häusliche Quarantäne« begeben müssen. Der Verzicht auf die Teilnahme am öffentlichen Leben – sei es der Besuch von Freunden und Verwandten, der Ausflug mit der Familie, oder ein einfacher Restaurantbesuch – bedeutet eine harte Einschränkung für Ihren gewohnten Alltag.

Gerade jetzt merken wir, was wir brauchen, was uns guttut und wie wichtig es ist, Menschen um sich zu haben – und auch mal rausgehen zu können.

Jetzt andere Menschen nicht zu treffen ist jedoch das weltweit wirksamste Mittel, um die Infektionsrate so gering wie möglich zu halten und die Infektionsketten so schnell wie möglich zu durchbrechen.

Wir möchten verhindern, dass es in Offenbach zu einer stärkeren Ausbreitung des Coronavirus kommt. In diesen Zeiten tragen wir alle für die Gesundheit unserer Mitmenschen eine große Verantwortung. Die Einhaltung der zeitlich befristeten Quarantäne ist Ihr persönlicher Beitrag, um eine lebensbedrohliche Erkrankung durch Corona nicht nur für Risikogruppen zu vermeiden. Wer seine Mitmenschen liebt, der hält sich für eine gewisse Dauer von ihnen fern. Sie verhindern damit zugleich auch großen

wirtschaftlichen Schaden für unser Land. Ich habe großes Verständnis dafür, dass solch eine Situation zu Hilflosigkeit, Angst, Verunsicherung, bis hin zu Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere führen kann. Keiner will in Quarantäne!

Wir als Stadt Offenbach lassen Sie deshalb in der außergewöhnlichen Lage nicht alleine! Mit dieser Info-Mappe zeigen wir Ihnen, wo Sie jetzt Hilfe bekommen, z. B. beim Einkäufe erledigen. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie viel Kraft, Mut, Zuversicht und dass Sie gut durch diese schwierige Zeit kommen!



**Dr. Felix Schwenke**  
**Oberbürgermeister**

**Offenbach  
bleibt zuhause.**

# Corona stoppen!

**Im Notfall wenden Sie sich an:**

**Polizei:**

**110**

Wenn Sie sich bedroht fühlen, sich in einer gefährlichen Situation befinden, sich eine Notsituation anbahnt, oder Sie Zeuge einer Straftat oder Gefahrenlage sind, wenden Sie sich an die Polizei.

**Ärztlicher Bereitschafts-  
notdienst aller**

**Arzt-Notdienste:**

**116 117**

Unter der Telefonnummer erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst, wenn am Wochenende oder an einem Feiertag ein dringendes gesundheitliches, aber nicht lebensbedrohliches Problem vorliegt.

**Feuerwehr und  
Rettungsdienst:**

**112**

In lebensbedrohlichen Fällen alarmieren Sie den Rettungsdienst.

**Gesundheitsamt der  
Stadt Offenbach:**

**069 / 8065 2221  
und 069 / 8065 3128**

Bei Fragen zur Quarantäne wenden Sie sich an das Stadtgesundheitsamt.



**Erwähnen Sie am Telefon  
immer, dass Sie sich aktuell  
in häuslicher Quarantäne  
befinden!**

Offenbach  
am Main

**OF**

**Offenbach  
hält zusammen.**

# **Wir sind für euch da.**

**Die Stadt Offenbach informiert  
Bürgerinnen, Bürger und Unternehmen  
zur aktuellen Corona-Lage.**

**Bürgertelefon**

**für Fragen: \***

**069 / 84 00 04 - 375**



**Informationen zur Lage:**

**[www.offenbach.de/corona](http://www.offenbach.de/corona)**

Offenbach  
am Main

**OF**

**\* Beratungen überwiegend in deutscher  
und englischer Sprache.**

**Offenbacher\*innen  
helfen sich.**

# **Wir kaufen für euch ein.**

**Brauchen Sie Hilfe, weil Sie gerade nicht das Haus verlassen können und niemand aus Ihrem Umfeld Einkäufe für Sie erledigen kann? Freiwillige versorgen Sie.**

**Melden Sie sich!**

**Freiwilligenzentrum \***

**Offenbach:**

**[www.fzof.de](http://www.fzof.de)**

**069 / 82 36 70 39**

**[info@fzof.de](mailto:info@fzof.de)**



Offenbach  
am Main

**OF**

**\* Beratungen überwiegend in  
deutscher Sprache. Die Vermittlung  
in andere Sprachen ist möglich.**

**Hilfe gegen**

**Gewalt.**



**Hilfe-Nummer für Kinder+Jugendliche:**  
069 / 80 65 22 33 (9 – 15:30 Uhr)

**Hilfe-Nummer für Frauen:**  
069 / 81 65 57 (9 – 16 Uhr)

**Allgemeine Hilfe-Nummer in 18 Sprachen,  
rund um die Uhr:**  
0800 / 0116016

**Im Notfall wählen Sie:**  
110

Offenbach  
am Main

**OF**

# Allgemeine Hilfe-Nummer in 18 Sprachen:

 **0800 / 011 60 16**

## **Offenbach** \*

Frauen helfen Frauen Offenbach:

**069 / 81 65 57**

[info@frauenhaus-offenbach.de](mailto:info@frauenhaus-offenbach.de)

Frauen- und Kinderhaus Offenbach/  
Fachberatungs- und Interventionsstelle  
bei häuslicher Gewalt:

**069 / 88 61 39**

[beratung@frauenhaus-offenbach.de](mailto:beratung@frauenhaus-offenbach.de)

Frauennotruf Offenbach:

**069 / 85 09 68 00**

[offenbach@profamilia.de](mailto:offenbach@profamilia.de)

Suchthilfezentrum Wildhof

(OF und Dietzenbach):

**069 / 98 19 530**

Sozialer Dienst Jugendamt Offenbach:

**069 / 80 65 22 33**

Psychosozialer-Dienst Gesundheitsamt  
Offenbach:

[psg.gesundheitsamt@offenbach.de](mailto:psg.gesundheitsamt@offenbach.de)

## **Deutschland** \*

Kinderschutz Hotline Land Hessen:

**0800 / 20 10 111**

Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«:

**0800 / 011 60 16**

Kinder und Jugendtelefon

»Nummer gegen Kummer«:

**116 111**

Bundesweite Telefonseelsorge:

**0800 / 111 0 111** oder **0800 / 111 0 222**  
oder **116 123**

Infotelefon Depression:

**0800 / 33 44 533**

Sucht und Drogenhotline:

**01805 / 31 30 31**

Offenbach  
am Main

**OF**

\* **Beratungen überwiegend  
in deutscher Sprache.**

# Umgang mit Abfällen während der Quarantäne:

Stadtservice  
Stadtwerke Offenbach



**1. Sammeln Sie alle Abfälle in einem stabilen Plastiksack.**

**2. Verschließen Sie den Sack fest.**



**3. Benutzen Sie auf dem direkten Weg zu den Mülltonnen immer einen Mund-Nasenschutz und vermeiden Sie den Kontakt zu anderen Personen.**

**4. Werfen Sie den geschlossenen Sack in die schwarze Restmülltonne.**



**Bei Fragen wenden Sie sich an das Bürgertelefon: \*  
069 / 84 00 04 - 375**

**\* Beratungen überwiegend in deutscher und englischer Sprache.**

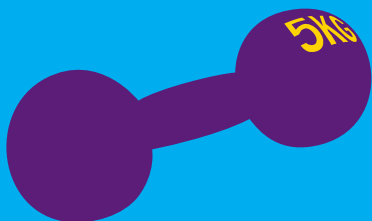
# Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Allgemeine praktische Tipps:

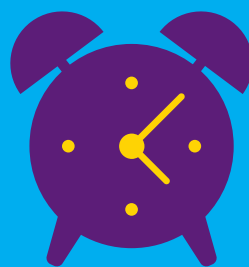
### Bewegen Sie sich.

- Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.
- Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.

- Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle.
- Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.



### Halten Sie eine Tagesstruktur ein.

- Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Unsere Tagesstruktur ist mit einem Ritual vergleichbar.
- Also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten.
- Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

### Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte über Videotelefonie.

- Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt.
- Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. »Was hat dich heute gefreut?«

### Planen Sie Ihren Tag möglichst genau.

- Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor.
- Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

### Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken.

- Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen.
- Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben, Ihre Stärken und Talente, alles, was an Fähigkeiten, Neigungen etc. vorhanden ist.
- Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.





# Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun gegen Ängste und große Sorgen?

→ In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu neuen Belastungen und ungewohnten Emotionen kommen. Es braucht Zeit, sich an diese neuen Umstände und Herausforderungen zu gewöhnen.

### Beschränken Sie Ihren Medienkonsum.

→ Gestalten Sie den Medienkonsum in Bezug auf COVID-19 bewusst und limitieren Sie diesen. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, auch von seriösen Medien vermittelt, ist nicht hilfreich, sondern belastend.

### Sprechen Sie über Ihre Gefühle.

→ Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, mit jemandem über Ihre Gefühle zu sprechen, dann wenden Sie sich an eine hilfreiche Bezugsperson. Sollte diese im näheren Umfeld nicht vorhanden sein, holen Sie sich kostenlose Hilfe, z. B. rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123, mehr Infos unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

### Halten Sie sich von Panikmachern fern.

→ Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp-Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

### Fokussieren Sie sich auf Positives.

→ Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert. Sprechen Sie mit Bezugspersonen und achten Sie auf positive Gesprächsinhalte.

### Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.

→ Wir alle haben unterschiedliche Gefühle in dieser ungewohnten Situation, z. B. Verwirrung oder Angst. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen und auszudrücken, was Sie fühlen. Manche Menschen schreiben ihre Gefühle gerne nieder oder werden kreativ (z. B. malen, musizieren oder meditieren).

### Begrenzen Sie das Grübeln.

→ Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stresssituationen. Ein Zuviel verursacht jedoch zusätzlichen Stress. Überlegen Sie sich daher schon im Vorhinein Tätigkeiten, die Sie ausführen können, sollten Sie ins Grübeln verfallen. Machen Sie etwas ganz anderes, das Ihnen guttut. Manche Menschen backen, lesen oder schreiben beispielsweise gerne.

### Entspannungsübungen helfen.

→ Angst und Entspannung kann nicht gleichzeitig passieren. Daher machen Sie Entspannungsübungen, diese reduzieren Ängste. Auch im Internet finden Sie Anleitungen für Entspannungsübungen.

### Denken Sie daran, die Situation wird vorübergehen.

→ Es ist wichtig zu verstehen, dass der COVID-19-Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird. Nutzen Sie einfache Möglichkeiten, um Ihr Erkrankungsrisiko zu vermindern, z. B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt. Planen Sie Aktivitäten, die Sie nach dem Überstehen der Situation ausführen möchten.

→ Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstützt Betroffene mit digitalen Angeboten, mehr Infos unter [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de).

# Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun im Umgang mit Kindern?

- Isolation ist eine Belastung. Das oberste Ziel in der Isolation ist daher, diese Zeit möglichst stressfrei zu bewältigen. Die Isolation ist nicht dazu da, die Familie besser zu machen.
- Die Erziehung der Kinder oder die Konfliktbewältigung mit dem Partner sollen in dieser Zeit nicht im Fokus stehen.
- Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten, um Konflikte zu verhindern oder zumindest zu reduzieren.
- Limitieren Sie mit dem Kind gemeinsam die »Bildschirm-Zeiten« für Fernsehen, Mobiltelefon oder Computer.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten.
- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind anhänglicher ist als sonst und kommen Sie diesem Bedürfnis Ihres Kindes nach. Es braucht jetzt Sicherheit und Geborgenheit.
- Verzichten Sie darauf, gerade jetzt große Erziehungsmaßnahmen durchzusetzen und sehen Sie möglichst von Strafen ab. Versuchen Sie ihr Kind durch Lob zu verstärken und zu erwünschtem Verhalten zu motivieren.
- Halten Sie die gewohnte Tagesstruktur ein.
- Planen Sie klare Lern- und Freizeiten.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r allein beschäftigt.
- Machen Sie gemeinsame Aktivitäten.
- Erarbeiten Sie gemeinsam Regeln, wie die gewonnene Zeit bestmöglich genutzt werden kann.

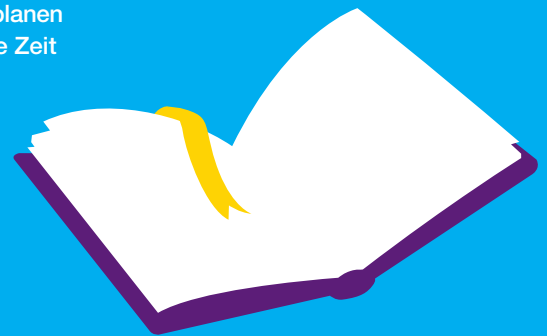


# Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun gegen Langeweile?

- Es kann sein, dass Sie plötzlich ungewöhnlich viel Zeit haben, da Sie möglicherweise nicht zur Arbeit gehen oder gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen können.
- Wichtig ist, dass Sie trotzdem eine Tagesstruktur schaffen und sich Ziele setzen, die Sie erreichen können!
- Planen Sie ein Highlight pro Tag ganz genau, auf das Sie sich freuen können.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Tauschen Sie sich über positive Inhalte aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.
- Nehmen Sie sich täglich fixe Arbeit vor. Starten Sie »Projekte«, die Sie bisher aufgeschoben haben. Auch kleine Arbeiten können jetzt erledigt werden.



## Was tun gegen das Auftreten von Konflikten?

- Auf engen räumlichen Verhältnissen entsteht sogenannter »Dichtestress«. Auch durch die ungewohnt viele gemeinsame Zeit können Konflikte in der Partnerschaft oder im Familienleben entstehen. All dies kann sich in Streit bis hin zu Gewalt entladen.
- Definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, die jede/r für sich allein verbringt.
- Ermöglichen Sie allen Familienmitgliedern Rückzugsmöglichkeiten.
- Sprechen Sie Ärger an, noch bevor die Situation eskaliert.
- Wenn Sie nicht unter Quarantäne stehen: Machen Sie allein einen Spaziergang um den Häuserblock oder durch den Wald.
- Machen Sie einen täglichen Mini-Familien-Krisenstab: Wie geht's jedem/r Einzelnen, wer braucht was, welche Ideen und Wünsche haben die Einzelnen?
- Seien Sie nachsichtiger als sonst, sich selbst und den anderen gegenüber! Es ist durchaus eine Herausforderung für alle Familien.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall professionelle Hilfe bei der Eltern-Hotline der »Nummer gegen Kummer« 0800/111 0 550. Weitere Anlaufstellen finden Sie auf [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de).



Offenbach  
am Main

OF

# Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Häusliche Isolation und Quarantäne können für Betroffene sehr belastend sein. Doch es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, mit denen sich diese Ausnahmesituation meistern lässt.

## Was tun gegen Gewalt?

→ Räumliche Enge, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, der Mangel an Intimität können zu Aggression und Gewalt führen.

→ Steuern Sie einer Eskalation der Situation aktiv und bewusst entgegen. Folgende Möglichkeiten dazu haben Sie.



## Leben Sie Gewalt nicht aus.

→ Negative Emotionen, Anspannung und Aggressionen sind in Ausnahme-situationen normal.

→ Es ist nicht schlimm, jemandem gegen-über aggressive Gefühle zu haben, gefährlich wird es erst, wenn man sie auslebt.

## Erkennen und benennen Sie Gewalt. Auch bei sich selbst.

→ Gewalt hat viele Formen: Schlagen, Anschreien, Abwerten, längeres Ignorieren.

→ Seien Sie sich selbst gegenüber ehrlich und reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Sie selbst be-ginnen, überfordert und in der Folge gewalttätig zu werden.

## Wenn Gewalt passiert: Reden Sie.

→ Wenn Sie bemerken, dass andere Erwachsene zuhause gewalttätig werden – gerade gegen 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.

→ Lassen Sie sich dabei unterstützen: von der Telefonberatung eines Gewalt- oder Kinderschutzzentrums, der Männerberatung oder der »Nummer gegen Kummer«.

## Telefonieren Sie zur eigenen Entlastung.

→ Telefonieren Sie mit einem Freund/einer Freundin und sei es nur, um mal wieder mit jemand anderem zu sprechen.

→ Wenn möglich, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Atmen Sie tief durch. Wenn das nicht reicht, wenden Sie sich an Krisentelefone wie die Telefonseelsorge 0800/111 0 111 oder die Eltern-Hotline der »Nummer gegen Kummer« 0800/111 0 550.

## Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie von Gewalt betroffen sind.

→ Holen Sie sich Hilfe. Hier ist wichtig, dass Sie nicht allein bleiben. Sie sind nicht allein, auch wenn es gerade in einer Isolationssituation so erscheint.

→ Holen Sie Hilfe: Bei Freunden, Be-ratungseinrichtungen, bei der Telefonberatung eines Gewaltschutz- oder Kinderschutzzentrums, bei massiver Gewalt auch bei der Polizei oder der Kinder- und Jugendhilfe.

## Und vor allem: holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.

→ Warten Sie nicht, bis es zu spät ist: die vorangestellten Tipps gegen Lange-weile, gegen Ängste und Sorgen vor allem die Tipps gegen Konflikte helfen, mit den unangenehmen Gefühlen um-zugehen, die in angespannten, oft beengten Situationen entstehen, bevor diese sich in Gewalt entladen.