

HILFREICHE MASSNAHMEN

Verhaltensregeln zum Infektionsschutz sind sinnvolle Maßnahmen, um besonders Schwächere, Alte und körperlich angegriffene Mitmenschen zu schützen. Du hilfst der Gemeinschaft und zeigst große soziale Verantwortung, wenn du die Hygieneregeln und die zwischenmenschliche Distanz einhältst.

Hier weitere **Verhaltensempfehlungen des BzGa** (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung):
<https://bit.ly/2RqBt8Z>

BEWEGUNG

Sport tut gut, auch deinem Kopf. Trotz des Kontaktverbots darfst du mit einer Person aus deinem Haushalt spazieren oder joggen gehen. Du kannst aber auch in deinem Zimmer Sport machen. Auf Youtube gibt es jede Menge Anleitungen. (Für Ideen schau mal auf unserer Webseite <https://bit.ly/3c5peqd>)

GEFÜHLE ZULASSEN

In dieser ungewohnten Situation ist es absolut verständlich sich verwirrt, verängstigt, gestresst o.ä. zu fühlen. Überlege, was du fühlst und sprich mit jemandem darüber oder schreibe es auf. Menschen in deinem Umfeld geht es bestimmt ähnlich und ihr könnt gemeinsam überlegen, wie ihr mit den Gefühlen umgehen könnt. Wenn du keine Ansprechperson hast, kannst du z.B. uns im Büro (0172/9657-001) oder bei der Nummer gegen Kummer 116111 anrufen.

BEWUSST NACHRICHTEN SCHAUEN

Nachrichten und Fakten zur aktuellen Lage können helfen, Gefühle von Kontrollverlust und Hilflosigkeit zu mindern. Zu viele Informationen, immer die gleichen Bilder und Schilderungen können aber auch überfordern. Falschinformationen/Fakenews verunsichern zusätzlich. (Auf unserer Webseite findest du mehr Informationen zu Fakenews <https://bit.ly/3c5peqd>.) Um auf dem neusten Stand zu bleiben, reicht es, wenn du dich einmal am Tag über eine verlässliche Quelle (z.B. über die Seite des Bundesministerium für Gesundheit: <https://bit.ly/2XiX7zK>) informierst. Du verstehst etwas nicht? Frage deine Eltern. Wenn sie dir nicht weiterhelfen können, sucht doch gemeinsam nach einer Antwort.

PLANE DEINEN TAG

„Struktur [d.h. Ordnung, Organisation] hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen.“ Plane deinen Tag und nimm dir etwas vor. Du kannst eine To-Do-Liste schreiben und Aktivitäten auflisten, die du heute machen möchtest. Plane auch schöne Dinge mit ein, auf die du dich freuen kannst! Probiere neue Hobbys oder starte ein Projekt. (Für Projektideen schau doch mal bei uns auf der Webseite <https://bit.ly/3c5peqd>.) Es ist okay, wenn du nicht alles auf deiner Liste abgearbeitet hast. Konzentriere dich auf die Dinge, die du erreicht hast und erzähle das deiner Familie/Freunden oder schreibe es z.B. in ein Tagebuch.

SOZIALE KONTAKTE

Verabrede dich mit deinen Freunden zu Videochats oder telefoniere mit deinen Großeltern. Gesprächsthema Nr. 1 sollte nicht der Virus sein, wenn dir das ein ungutes Gefühl gibt. Panikmache kann einen unnötig belasten und beängstigen. Dazu gehören auch die vielen, unpersönlichen Videos und Whatsapp-Nachrichten. Versuche diese nicht weiter zu verbreiten. Ablenkende Gesprächsthemen können sein: Welche Schulaufgaben hast du schon gemacht?, Wofür bist du dankbar?, Was nimmst du dir die Tage vor?, Was hast du heute Leckeres gegessen?, Was hat heute gut geklappt?, Worauf freust du dich in dieser Woche?... Organisiere Spieleabende mit deinen Eltern und Geschwistern oder überlege welche anderen Aktivitäten ihr gemeinsam machen könnt.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Fühlst du dich eingengt, gestresst oder ähnliches kannst du Übungen zur Entspannung machen. Nimm dir die Zeit. Setz dich an einen Ort, wo du ungestört sein kannst. Stelle dir einen Timer für 5 Minuten. Schließe deine Augen. Konzentriere dich nun auf die Geräusche die du hören kannst. Du kannst auch eine angeleitete Meditation versuchen: <https://bit.ly/2R03TAo>

ZU VIEL GRÜBELN TUT NICHT GUT!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit Stress umzugehen, manche denken intensiv über die eine Sache nach, die ihnen Stress bereitet. Nimmt das Grübeln jedoch überhand und du fühlst dich noch gestresster als vorher, überlege, wie du das Grübeln stoppen kannst. Mach dann etwas, das dir Freude bereitet z.B. lesen, zocken, backen, tanzen etc.. Du kannst auch Grübelzeiten in deinen Tagesplan einplanen. Gib dir pro Tag 10-20 Minuten Zeit (nicht abends oder nachts), um soviel zu Grübeln wie du magst. „Wenn außerhalb dieser Zeiten Sorgen auftauchen, sag[st du] zu[dir] selbst: ‚Darüber denke ich nachher (oder morgen) in meiner Grübelzeit nach – aber nicht jetzt.‘“

DIE AUSNAHMESITUATION GEHT VORÜBER!

„Es ist es wichtig zu verstehen, dass die aktuelle Pandemie unweigerlich irgendwann vorübergehen wird. Auf die derzeitigen Gefahren, Ängste und Sicherheitsmaßnahmen werden mit Sicherheit auch wieder Entwarnung, Neubessinnung und Normalisierung folgen. Es ist nicht damit zu rechnen, dass die Welt wegen Covid-19 oder der daraus erwachsenden Probleme untergeht.“ Plane also Aktivitäten die du machen möchtest, wenn die Situation überstanden ist. Worauf freust du dich, wenn das alles vorbei ist?

9 TIPPS WIE DU DIE AKTUELLE SITUATION GUT ÜBERSTEHST