

Corona-Krise: Tipps für den Umgang mit dieser herausfordernden Situation

- ✓ Halte dir stets vor Augen, dass jede **Krise** auch wieder **vorbei geht**. Versuche die Zeit bis dahin positiv zu nutzen. Viele Dinge sind momentan nicht möglich, dafür kann man sich vielleicht aber neuen Dingen zuwenden, die man immer schon mal ausprobieren wollte.
- ✓ Versuche so gut wie möglich , an einer **Tagesroutine** festzuhalten. Struktur sowie geregelte Abläufe geben Sicherheit. Plane Arbeitsphasen, aber auch Pausen.
- ✓ Pflege einen **gesunden Lebensstil** und plane auch **angenehme Aktivitäten** ein, auf die du dich freuen kannst oder die dich entspannen. Achte auf deine Gefühle und Bedürfnisse. Versuche mit dir selbst im Reinen zu sein und dich in deiner Haut wohl zu fühlen.
- ✓ **Ernähre dich gesund und bewege dich regelmäßig**. Für Spaziergänge an der frischen Luft sollte immer Zeit sein. Alternativ kannst du auch Fitnessübungen machen oder tanzen – was immer dir gefällt. Schalte ab und zu dein Handy aus.
- ✓ Bleibe mit deinem **sozialen Netzwerk** in Verbindung, z.B. über Videochat, Telefon oder soziale Medien. Vielleicht könntet ihr euch als Klasse 1x wöchentlich in einer Videokonferenz treffen, um Dinge, die euch nicht gelingen oder die euch belasten zu besprechen. Betrachtet es als eine Art schulische Psychohygiene. Holt auch diejenigen rein, die sozial nicht im Mittelpunkt der Klasse stehen. Schaut aufeinander, unterstützt euch gegenseitig. Lasst niemanden allein.
- ✓ Sei **achtsam beim Einholen von Informationen**. Vermeide Nachrichten, die Stress oder Panik bei dir auslösen. Lege bewusst Informationspausen ein. Bleibe positiv.
- ✓ **Schütze dich und andere**. Halte dich an die AHA-Regel und genieße das Gefühl der Sicherheit, das du dadurch bekommst.
- ✓ **Helft und unterstützt einander**. Sowohl deine Familie als auch deine Freunde erleben diese Zeit genauso wie du als extrem herausfordernd, wobei jedem andere Dinge zu schaffen machen. Schaut aufeinander und kümmert euch umeinander. Zusammen ist man stark.
- ✓ **Nimm Hilfsangebote an, wenn du trotz allem in Krise gerätst**. Viele Menschen – Jugendliche wie Erwachsene - machen sich momentan Sorgen bzw. haben unterschiedlichste Ängste. Probleme, die oft länger schon unterschwellig da waren, können in einer Krisenzeit eskalieren. Du bist aber nicht allein. Es gibt Menschen bzw. Stellen, wo du Hilfe bekommen kannst. Scheue dich nicht, den Kontakt aufzunehmen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hilfsangebote findest du im 2. Anhang.

*Sei dir wichtig,
denn du bist das Wertvollste,
das du auf dieser Welt hast.*