

Tipps für die „Corona-Zeit“

Wie kann ich gut durch die Tage kommen, ohne mich ganz alleine oder abgeschnitten von meinen Freunden zu fühlen und vor allem, was kann ich tun, damit mir nicht die Decke auf den Kopf fällt und mich die Langeweile völlig stresst?

1) Ich schaffe mir meinen Tag

Wie können wir uns eine Struktur und damit Sicherheit, Routine und einen guten Ablauf schaffen? Fang mit kleinen Dingen an, die dir wichtig sind. Vergiss dabei nicht die Schule und die anstehenden Aufgaben, sonst kommst du nach dem ganzen Spuk zurück in die Schule und hängst hinterher, oder packst es morgens nicht mehr rechtzeitig aufzustehen. Das würde nur neuen unnötigen Stress schaffen, weil aufzuholen echt schwer ist. Die Zeit willst du dann, bei hoffentlich besserem Wetter, bestimmt mit deinen Freunden draußen verbringen. Am besten überlegst du dir eine Art Stundenplan, aber eben nicht nur mit wichtigen Aufgaben, sondern auch mit den Dingen, die dir Spaß machen. Schulaufgaben sollten wie sonst auch am besten nur unter der Woche gemacht werden, so kannst du am Wochenende durchatmen.

Hier kommt ein Beispiel:

8:00 - 09:00 Aufstehen, duschen und Frühstück

9:00 - 10:30 erste Runde Hausaufgaben: Homeschooling

11:00 Freunde per Messenger oder Voicemails oder Telefon kontaktieren, abchecken, was es so Neues gibt

12:00 Mittagessen mit Familie, überlegt mal, was noch so gemacht werden muss daheim und ob du etwas davon übernehmen kannst

13:00 - 14:30 Hausaufgaben zweite Runde: Homeschooling ... falls du Lust hast und jmd. aus deiner Klasse auch Zeit hat, macht die Aufgaben zusammen per Videochat, so könnt ihr euch fragen und helfen

15:00 - 16:30 Spaziergang machen mit Eltern, bei blödem Wetter mach ne Runde Sport/Fitness oder hau dir Musik auf die Ohren und tanz durchs Zimmer oder falls du keine Idee hast, guck dir die neuesten Videos online an und lass dich inspirieren usw.

2) #stayathome #zusammensindwirwenigerallein #virtuellzusammenrücken

Hey, ihr seid jetzt klar im Vorteil, denn Jugendliche wissen, wie soziale Medien so genutzt werden können, dass ihr den Kontakt zu Freunden und der Familie nicht verliert. Viele Erwachsene kennen sich damit nicht so gut aus. Vielleicht könnt ihr innerhalb der Familie unterstützen, Accounts einrichten, zeigen, wie Skype, WhatsApp, online multiplayer-Funktion usw. installiert und genutzt werden können. Also trotz Distanz verbunden bleiben: **Let's connect!** Und das ganz ohne die Gefahr sich anzustecken oder die Viren weiterzugeben.

3) Im Auge des Sturm ist es bekanntlich am Ruhigsten... hier kannst du endlich mal nachdenken darüber, was du willst und was dir wirklich wichtig ist

Neben all dem Stress in dieser stürmischen Zeit und dem jetzt total veränderten Alltag, haben wir durch die „Zwangspause“ jetzt auch Zeit, gechillt nachzudenken, zu überlegen, was uns wirklich wichtig ist. Vielleicht haben wir es vermisst, abends mal zusammen ein Brettspiel zu spielen, oder gemeinsam mit der ganzen Familie vor dem TV zu hocken und den Uralt-Film zu gucken, mit viel Popcorn oder leckerer Pizza und in Decken gekuschelt. Vielleicht hast du auch schon länger mal überlegt, mit deinen Eltern was zu kochen, oder gemeinsam was Tolles zu backen. Vielleicht wolltest du schon länger mal dein Zimmer umräumen, hattest aber gefühlt nie Zeit dafür, oder wolltest ne Runde Biken mit deinem Dad, oder du vermisst den Kontakt zu einer alten Freundin/ einem alten Freund? Jetzt wäre die Gelegenheit dafür. Überleg Dir einfach mal in einer ruhigen Minute, was dir wirklich wichtig ist, und vielleicht entdeckst du Wünsche, die längst vergessen waren und im Alltagsstress untergegangen sind. Und es wäre natürlich klasse, wenn du dir diese Dinge dann auch für die Zeit nach Corona im Alltag sichern kannst.

Nachdenken erwünscht, dabei aber einen kühlen Kopf bewahren

Es ist total wichtig, dass wir Nachrichten gucken und die Entwicklungen bezüglich Corona verfolgen und natürlich haben die auch Auswirkungen auf unser Leben. So eine Situation wie jetzt, dass durch die Politik Schulen geschlossen oder auch der Umgang mit anderen Menschen beschränkt wird, ist krass und vor allem so noch nie da gewesen, **aber notwendig**. Das verunsichert viele Menschen, wahrscheinlich auch dich, deine Eltern, aber **eben auch alle anderen**. Deshalb ist es wichtig, dass du dir aus dem Netz wirklich nur die „richtigen“ Infos ziehst. Lass dir dabei von deinen Eltern helfen, nichts von Panikmachern klicken, denn Panik, Sorgen und Ängste sind oft „ansteckend“ und können sich im Kopf verselbstständigen, und schwupps kannst du nicht mehr richtig schlafen, denkst zu viel nach und malst dir irgendwelche Katastrophen aus. Auch kann es uns Angst machen, dass wir aktuell keinen „Real-Kontakt“ zu unseren Freunden haben, wir malen uns dann manchmal aus, dass alles anders wird, wenn wir uns wiedersehen, wir vielleicht nicht mehr dazu gehören könnten, oder andere blöd über uns reden werden, wir in der Schule nicht mehr mithalten können, usw..

Falls irgendwas davon in deinem Kopf passiert, kommen hier ein paar **Tipps und Tricks**, wie du dann damit umgehen kannst:

- Deine Gedanken machen, was sie wollen, drehen sich im Kreis und du bekommst Angst? Da hilft nur der „Gedankenstopp“: stell dir ein rotes, großes Stoppschild vor und sag laut „NEIN“ zu deinen Gedanken und dann:
- Lenk Dich ab: sprich mit deinen Eltern, guck „Corona-Freie“ Videos und Clips, lies ein Buch oder spiel ne Runde mit deinen Eltern/Geschwistern
- Hau dir ordentlich Musik auf die Ohren ... damit es keinen Stress gibt, nimm die Kopfhörer ;-)
- Mach dir ne Liste mit schönen Dingen, die Du machen willst, sobald das „normale“ Leben weitergehen kann
- Kommst du in eine Depri-Stimmung, weil du dir ausmalst, dass du alleine bist, dann denk daran, es geht allen im Moment so. Schnapp dir dein Handy/Tablet und nimm Kontakt zu Freunden auf oder mach nen Mimimi-Post, um Unterstützung zu bekommen, damit du schnell daran erinnert wirst: **DU BIST NICHT ALLEIN!**
- Leg dir ne Box an mit Fotos von Freunden, Sprüchen und Gedichten und schönen Erinnerungen, wenn du „down“ bist, greif rein und erinner dich an die schönen Dinge, die da sind ☺
- Kontakt zu „Panikmachern“, „Stressern“ und Menschen, die dir nicht gut tun, **meiden**, denn auch virtuell ausgesprochene negative Gedanken, Aussagen oder Blicke kommen bei dir an, und die kannst du jetzt mal so gar nicht gebrauchen.

#gemeinsamgegendenLagerkoller #zusammensindwirstark #allefüreinenundeinerfüralleaberauchmaljederfürsich

1. Jeder darf auch mal alleine was machen: überlegt gemeinsam, wann ihr zu Hause die „jeder-zieht-sich-jetzt-mal-ne-Stunde-zurück-und-keiner-fragt-warum“-Stunde verbringen wollt
2. Jeder braucht seinen Rückzugsort
3. Bevor aus einer Mücke ein Elefant wird: sprich rechtzeitig an, wenn dich was ärgert
4. Schau dir die APP **Headspace** mal an, da gibt es kurze Meditationen, SOS-Übungen für Momente der Angst und Einschlafhilfen
5. Chill ne Runde, entweder bei guter Musik, einem kurzen Schläfchen, oder indem du in die Geschichte deines Buchs abtauchst, vielleicht hörst du auch ein Hörspiel
6. Familienrat: jeden Tag zehn Minuten: ihr besprecht, wie ihr daran arbeiten könnt, dass es euch allen gut geht
7. Also bevor du mit dem Kopf durch die Wand gehst, weil deine Eltern und Geschwister mal wieder nichts checken, denk bitte daran, es ist für alle eine sehr besondere Situation und jeder gibt sein Bestes

Jeder kann helfen, dass sich das Virus nicht weiter ausbreitet: auch Du! Und deshalb kommen hier von uns für dich und deine Eltern nochmal allgemeine Infos im Umgang mit dem Corona-Virus und wie du mit deinen Eltern dafür sorgen kannst, dass es sich nicht weiter ausbreitet:

Jeder Mensch geht mit der aktuellen Situation anders um. Einige verhalten sich sehr vorsichtig, wiederum andere bleiben sehr gelassen. Wichtig ist, dass man sich an die allgemeinen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und der Bundesregierung hält und ggf. auch andere darauf hinweist. Das ist nicht immer leicht, da es hier gilt, sich klar abzugrenzen und für eigene Rechte und Bedürfnisse bzw. die der Gesellschaft einzutreten, auch wenn das mitunter mit Disharmonie oder Konflikten einhergeht. Einige Anregungen dazu:

- 1) Informieren Sie Angehörige und Freunde schon im Vorfeld über Ihre Haltung und Ihre Wünsche zu dem Thema. Sagen Sie z.B. dass Sie zum Geburtstag keinen Besuch wünschen, sich aber über einen Anruf oder eine Nachricht freuen. So vermeiden Sie es, liebe Menschen vor der Tür stehen zu lassen oder diese zu enttäuschen.
- 2) Kommunizieren Sie direkt und klar und stehen Sie zu ihren eigenen Bedürfnissen. Vermeiden Sie allgemeine Aussagen wie „man sollte ja nicht....besser wäre es wohl...“ sondern formulieren Sie unmissverständlich: „Ich möchte im Moment niemanden treffen, weil ich mich und andere schützen möchte. Es ist mir wichtig, meinen Teil beizutragen und vorsichtig zu sein und ich bitte dich, dies auch zu tun.“
- 3) Vielen von uns fällt es schwer „Nein“ zu sagen und auch dabei zu bleiben. Jetzt ist eine gute Chance, dies zu üben. Egal wie hartnäckig das Gegenüber ist: Bleiben Sie freundlich und verständnisvoll, aber hart in der Sache („Nein, ich möchte keine Hand geben“). Bleiben Sie bei Ihrem Standpunkt, auch wenn der andere weiter argumentiert. Hier hat sich die Technik der „gesprungenen Schallplatte“ bewährt: „Ja, das stimmt. Aber ich möchte es trotzdem nicht.“ ...“Ja, das stimmt, aber ich möchte es trotzdem nicht.“ ...“Ja, das stimmt...“. Irgendwann endet die Diskussion von ganz allein.

Was gilt es ansonsten noch zu beachten?

Sinnvolle Aktivitäten statt Panik

Sinnvoll sind jetzt:

- Einhalten einer guten Hygiene (häufiges Händewaschen) sowie der Husten- und Niesetikette (in den Ellenbogen husten und niesen).
- Keine Hände schütteln
- Soziale Distanz wahren, digitale Verbindungen aufbauen
- Insbesondere den Kontakt mit potentiellen Risikopatienten (ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen) meiden.
- Solidarisch sein, anderen helfen (z.B. für ältere Menschen einkaufen, einsame Menschen anrufen, Präsenz zeigen) und schädliches Verhalten (z.B. Hamsterkäufe) unterlassen

Natürlich könnt ihr oder können eure Eltern sich bei Fragen oder in Krisensituationen weiter an eure/n Therapeutin / Therapeuten in der AWKV-Ambulanz wenden!

Kommt gut durch diese Zeit!