

Selbstfürsorge Tipps in Zeiten von Corona

1. Überlegt euch einen Tagesablauf!

Auch wenn gerade keine Schule oder kein Sprachkurs stattfindet, das Praktikum unterbrochen wurde oder nicht mehr gearbeitet werden kann: Ein fester Tagesablauf ist dennoch wichtig. Steht immer zur gleichen Zeit auf, überlegt, wie ihr den Tag gestalten könnt und geht zur gleichen Zeit ins Bett.

2. Bleibt in Kontakt!

Soziale Kontakte sind vor allem in der Isolation sehr wichtig. Telefoniert oder chattet mit Freund*innen und Familie. Versucht dabei nicht nur über die aktuelle Situation und schreckliche Nachrichten zu reden. Erzählt euch schöne Geschichten, sprecht über Wünsche für die Zukunft, über Fernsehserien oder tauscht Rezepte aus.

3. Bleibt oder kommt in Bewegung!

Bewegung tut gut und ist wichtig-gerade jetzt! Probiert Zumba oder Yoga in eurem Wohnzimmer aus, alleine oder mit der Familie. Im Internet gibt es auch Sportprogramme extra für Kinder. Und: Bewegung an der frischen Luft ist alleine, zu zweit oder mit der Familie erlaubt! Geht spazieren, joggen oder fahrt Rad. Achtet dabei auf Abstand zu anderen Menschen!

4. Informiert euch!

Informiert euch über die aktuelle Situation. Vermeidet es aber Nachrichten vor dem Schlafen gehen zu lesen. Überlegt wie viel social media (Facebook, Instagram,...) euch gerade gut tut. Und: Nicht alle Informationen auf Facebook oder Whats app sind richtig. Informiert euch bei offiziellen Seiten:

https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus_aktuell.de.html

<https://www.bzga.de/>

<https://de-de.facebook.com/loreagneshaus/>

5. Aktivitäten

Überlegt, wie ihr die Zeit zu Hause alleine oder mit euren Kindern gestalten könnt. Könnt ihr gemeinsam etwas lernen? Malen, basteln, tanzen, singen? Kochen oder backen? Spiele spielen, puzzeln, aufräumen, Fenster putzen, Serien schauen, lesen usw.

6. Notfallhilfe

Einige Beratungsstellen unterstützen immer noch telefonisch:

Das Hilfetelefon, für Frauen*, die von Gewalt betroffen sind: (unterschiedliche Sprachen)

<https://www.hilfetelefon.de/> und 08000116016

Die Telefonseelsorge (deutsch), in Krisen, bei Depressionen oder Suizidgedanken:

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111

Die Nummer gegen Kummer, für Kinder und Jugendliche, die Sorgen oder Probleme haben:

Nummer gegen Kummer: 116 111

Bei leichten Depressionen:

Deutsche-depressionshilfe.de iFightDepression-Programm

digitale Unterstützung für Betroffene von Depressionen

Die Internetseite: [refugee-trauma-help](https://www.refugee-trauma-help.de)

Übungen und Informationen in unterschiedlichen Sprachen zur Stabilisierung und Distanzierung



Hand in Hand
Für einander eintreten

Haltet Abstand zu anderen Menschen!

Bleibt zu Hause, wenn ihr euch krank fühlt!

Ruft bevor ihr zum* zur Ärzt*in geht in der Praxis an!

Beachtet die Husten- und Niesetikette!

Wascht euch die Hände!

Passt auf euch auf und bleibt gesund!