

## Evde vakit geçirmek için ipuçları

Şu anda zor bir dönemden geçiyoruz. Ev izolasyonu, boş süpermarket rafları, kapanan okullar, kreşler, anaokulları ve resmi daireler büyük **tedirginlik** yaratabiliyor. Mevcut korkular, depresyon, travmaya bağlı bozukluklar, yalnızlık duygusu, kötü düşünceler tetiklenebilir. Onun için kendinize ve başka insanlara dikkat etmemiz gerekiyor. Aşağıdaki ipuçları bizi destekler:

### 1. Günlük program düşünün!

Okul veya dil kursu yoksa, staj iptal olduysa, çalışmıyorsanız artık günlük program belirlemek yine de önemlidir. Her gün aynı saatte kalkınız, neler yapacağınızı, gününüzü nasıl geçirmek istediğinizi düşününüz ve aynı saatte yatınız.

### 2. İletişimde kalın!

Sosyal temaslar özellikle ev izolasyonunda gereklidir. Arkadaşlarınızı ve ailenizi arayınız, sohbet ediniz veya mesajlaşınız. Güncel konulardan ve kötü haberlerden bahsetmemeyi deneyiniz. Birbirinize güzel hikayeler anlatınız, geleceğe yönelik dilekelerinizden, dizilerden konuşunuz veya yemek tarifleri paylaşınız.

### 3. Hareket edin veya hareketli kalın!

Hareket etmek iyi gelir ve önemlidir, hele ki bu zamanda! Evinizde yalnız yada ailenizle Zumba veya Yoga deneyiniz. İnternette çocuklara özel spor programları bulabilirsiniz. Temiz havada dolaşınız, yalnız, bir kişiyle veya ailenizle serbest! Yürüyüşe gidiniz veya bisiklet sürünüz. Fakat başkalarına mesafeyi koruyunuz.

### 4. Kendinizi bilgilendirin!

Son durum hakkında bilgi toplayınız. Fakat yatmadan önce haberleri okumayınız. Sosyal medyanın (facebook, Instagram,...) size ne kadar iyi geleceğini düşününüz. WhatsApp veya Facebook dan gelen her bilgi doğru değildir. Resmi internet sitelerinden bilgi alınız:

[https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus\\_aktuell.de.html](https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus_aktuell.de.html)

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

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

### 5. Aktiviteler

Evde yalnız veya çocuklarınız ile nasıl zaman geçirebileceğinizi düşününüz. Beraber birşeyler öğrenmek nasıl olur? Resim yapmak, dans etmek, müzik söylemek? Yemek veya pasta yapmak? Oyun oynamak, yapboz oynamak, cam silmek, dizilere bakmak, okumak v.s.

### 6. Acil yardım veya danışma hattı

Bazı danışma merkezleri telefonla destek veriyorlar:

- Kadına Karşı Şiddet Yardım Hattı – Yardıma ihtiyaç duyulan kadınlara (birçok dilde) yardım (Das Hilfetelefon, für Frauen\*):

<https://www.hilfetelefon.de/tr.html> ve telefon: 0800 011 6 016

- Telefon danışmanlığı (bunalım, depresyon ve intihar düşünceleri):

Telefon: 0800 111 0 111

- Çocuklar için telefon danışmanlığı (endişe veya problem): Telefon: 116 111

- **Hafif depresyonlar için:** <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>, <https://ifightdepression.com/de/start> (**dijital destek**), <https://www.refugee-trauma.help/>

**Kendinize iyi bakın ve saglıklı kalın!**