

Këshilla për të kaluar kohën në shtëpi (vetëm)

Aktualisht jemi në një situatë të vështirë. Izolimi në shtëpi, raftet e zbrazëta të supermarketeve, shkollat e mbyllura, qendrat e kujdesit ditor dhe autoritetet mund të shkaktojnë një pasiguri të madhe. Frika ekzistuese, depresioni, çrregullimet e traumës, ndjenjat e vetmisë ose mendimet e këqija mund të intensifikohen. Më e rëndësishmja të kujdeseni mirë për veten dhe njerëzit e tjerë. Këshillat e mëposhtme mund të ofrojnë mbështetje:

- **Mendoni për një rutinë të përditshme!**

Edhe nëse nuk ka kurs shkollor ose gjuhësor, stazhi është ndërprerë ose nuk është më e mundur të punohet: një program i caktuar ditor është ende i rëndësishëm. Qohuni gjithmonë në të njëjtën kohë, mendoni se si mund ta kaloni ditën dhe të shkoni në shtrat në të njëjtën kohë.

- **Qëndroni në kontakt!**

Kontaktet sociale janë veçanërisht të rëndësishme në izolim. Thirrni ose bisedoni me miqtë dhe familjen. Mos u përpiq vetëm të flasësh për situatën aktuale dhe lajmet e tmerrshme. Tregoni vetes histori të bukura, flisni për dëshirat për të ardhmen, për seritë televizive ose recetat e shkëmbimit.

- **Vazhdoni të lëvizni!**

Lëvizja është e mirë dhe e rëndësishme, sidomos tani! Provoni zumba ose joga në dhomën tuaj, vetëm ose me familjen. Ka edhe programe sportive për fëmijët në internet. Dhe: një shetitje në ajër të pastër, më çifte ose me familjen është e lejuar! Shkoni për një shetitje, vrapim ose hipni një biçikletë. Mbani distancën tuaj nga njerëzit e tjerë!

- **Informohuni!**

Mësoni rreth situatës aktuale. Shmangni leximin e lajmeve para se të flini. Mendoni se sa media sociale (Facebook, Instagram, ...) po ju bën mirë tani. Dhe: Jo të gjitha informacionet në Facebook ose WhatsApp janë të sakta. Shikoni faqet zyrtare:

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

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

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

- **Aktivitetet**

Mendoni se si mund ta kaloni kohën tuaj vetëm në shtëpi ose me fëmijët tuaj. A mund të mësoni diçka së bashku? vizatime, xhingël, te kërceni, të këndonit? Gatim? Luaj lojëra, pastroj, dritare të pastra, seri shikimi, lexo etj.

- **Ndihma urgjente**

Disa qendra këshillimi ende mbështesin me telefon:

Telefoni i ndihmës, për gratë * që preken nga dhuna: (gjuhë të ndryshme)

<https://www.hilfetelefon.de/> dhe **08000116016**

Këshillimi telefonik (gjermanisht) për kriza, depresion ose mendime vetëvrasëse:
0800 111 0 111

numri kundër pikëllimit, për fëmijë dhe të rinj që kanë shqetësime ose probleme:
116 111

për depresion të butë:

Deutsche-depressionshilfe.de

iFightDepression-Programm, mbështetje dixhitale për ata që preken

Ushtrime dhe informacione në gjuhë të ndryshme

refugee-trauma-help

Kujdesuni dhe qëndroni të shëndetshëm!