

Hinweise für den Alltag in Corona-Zeiten

Aktuell befinden wir uns in einer Ausnahmesituation, die neu, unvorhersehbar und in nur gewissem Maße beeinflussbar ist. Es treten neue Herausforderungen auf, die viele von uns so bisher nicht kannten. Das kann zu unbekanntem Emotionen, Stress und Belastungen führen. Es gibt einige Aspekte, die hilfreich sein könnten, gut mit der Situation umzugehen.



Tagesstruktur und Rituale

Feste Routinen geben Sicherheit in diesen chaotischen Zeiten. Sie geben Orientierung und Kontrolle.

Bewusster Umgang mit Nachrichten

Die Medien sind voll mit Corona-Themen. Das kann überfordern und Angst machen. Achten Sie darauf, nicht zu viele Nachrichten zu lesen.

Gefühle wahrnehmen

Die Corona-Pandemie löst viele verschiedene Gefühle aus, die man vielleicht so vorher nicht kannte. Achten Sie auf Ihre Gefühle und geben Sie ihnen (begrenzt) Raum. Tauschen Sie sich auch mit anderen über ihre Emotionen, Gedanken und Sorgen aus – jeder geht mit der Situation anders um, aber vielen geht es ähnlich wie Ihnen.



Soziale Kontakte sind wichtig

Das eigene soziale Netzwerk gibt Halt und der Austausch mit vertrauten Personen kann entlasten. Schauen Sie, dass Sie auch über nicht-Corona-spezifische Themen sprechen und auch positive Erlebnisse miteinander teilen.

Zeit für sich selbst tut gut

Überlegen Sie, woraus sie Kraft schöpfen können. Was tut Ihnen gut? Was hilft Ihnen abzuschalten? Sorgen Sie sich um sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit, Meditation: Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu erholen und Stress abzubauen.



Akzeptieren Sie die Situation

Ständiges Grübeln über die Situation kostet Kraft. Nutzen Sie diese, um in Ihrer Familie, Ihrer Nachbarschaft Verantwortung zu übernehmen, Ideen anzustoßen und so Veränderungen herbeizuführen.

Rückzugsmöglichkeiten

Viele Familien verbringen gerade viel Zeit miteinander – das klappt nicht immer reibungsfrei. Nehmen Sie Rücksicht aufeinander und achten Sie darauf, sich gegenseitig Freiräume zu geben.

Über Konflikte sprechen

Wenn über Unmut und Ärger frühzeitig gesprochen wird, können Eskalationen vermieden werden. Trauen Sie sich, in der Luft schwebende Konflikte anzusprechen und so gemeinsam zu lösen.



Ein starkes Immunsystem

Gesunde und ausgewogene Ernährung und Sport tun dem Körper gut und stärken das Immunsystem.