

Tipps in der Corona Zeit für Jugendliche

- Macht euch bewusst, dass die **soziale Isolation ein hilfreicher Dienst für die Gemeinschaft** ist und ihr etwas Gutes tut, wenn ihr soziale Kontakte möglichst vermeidet.
- Versucht eine **klare Tagesstruktur einzuhalten**. Struktur gibt Sicherheit in diesen unsicheren Zeiten. (Haltet die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten ein. Versucht eine Ausgewogenheit zwischen produktiven Phasen und Entspannung zu schaffen und plant beispielsweise ein Highlight für jeden Tag, auf das ihr euch freuen könnt.)
- **Informiert euch bewusst und gezielt bei verlässlichen Quellen**, statt dauerhaft den Medien zu folgen. Zum einen sind viele Falschmeldungen im Umlauf und zum anderen kann ununterbrochener Medienkonsum überfordern und zusätzlich anspannen. Zum Beispiel auf den Internetseiten des Robert Koch Instituts oder der Johns Hopkins University.
- **Nutzt Telefon, Videochats, soziale Netzwerke, E-Mails und co. um mit Freunden/Freundinnen und Verwandten im Kontakt zu bleiben**. Sucht hier besonders Kontakt zu Menschen die euch Mut zusprechen, statt zu solchen die Panik verbreiten. Sprecht doch lieber darüber was heute schön war, oder überlegt gemeinsam was euch dankbar macht.
- Konzentriert euch auf eure eigenen Stärken und **widmet euch einem Hobby** oder erlernt neue Fähigkeiten.
- Wir durchleben eine sehr emotionale Zeit. **Gebt euren Gefühlen Raum**. Sprecht über eure Gefühle mit Freunden/Freundinnen, Verwandten und scheut euch nicht davor auch professionelle Hilfe zu holen (Telefonseelsorge, Kinder und Jugendtelefon etc.) Macht euch dabei aber auch bewusst, dass manche Gefühle durch die aktuelle Lage bedingt sind und nicht unbedingt auch nach der Krise noch von Dauer sind. Gravierende und längerfristige Entscheidungen sollten daher nicht leichtfertig gefällt werden.

Weiterführende telefonische Beratungsstellen:

Nummer gegen Kummer / **Kinder und Jugendtelefon: 116111**
anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz (Mo-Sa 14–20Uhr)

Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 116123
anonym und kostenlos (24 Stunden an 365 Tagen im Jahr)

- **Lachen statt Grübeln**. Achtet darauf, dass ihr nicht zu sehr ins Grübeln und somit vielleicht in eine emotionale Negativ-Spirale gelangt. Lenkt euch lieber ab durch Aktivitäten und verliert dabei nicht den Humor. Lachen ist wichtig in schwierigen Zeiten.



- Probiert doch mal aktiv neue **Entspannungsübungen** aus. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen, beispielweise zur Körperwahrnehmung.

- **Bewegung wirkt sich positiv auf die Gemütslage aus.** Versucht daher aktiv zu bleiben und Sport zu treiben. Dies ist auch auf kleinem Raum möglich. Auch hierzu finden sich Ideen im Internet. Plant kleine Sporteinheiten in ihren Alltag ein.

- Vergesst nicht, dass die **Pandemie** auch **wieder vorübergehen wird**. Auch wenn nicht klar ist, wie lange der Ausnahmezustand noch bestehen wird, ist doch sicher, dass irgendwann wieder Normalität einkehren wird.



- Schaut, dass ihr auf einen Wechsel von gemeinsamen Aktivitäten und Zeiten für euch alleine achtet. Es ist wichtig sich **Freiräume einzugestehen** und **Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen**.

- **Begrenzt die Zeiten vor dem Bildschirm.** Lest stattdessen ein Buch oder werdet körperlich aktiv!

- Achtet auf eine **gesunde Ernährung** und gestaltet das Zubereiten der Speisen hin und wieder als ein gemeinsames Familienereignis.

- Sprecht über die aktuelle Situation mit euren Eltern und Freunden. **Lasst euch aber nicht verrückt machen.**

Quelle:

Frank Jacobi ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) an der Psychologischen Hochschule Berlin - https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/