

Die Infektionserkrankung des Coronavirus (COVID-19) verunsichert viele Menschen. Das ist nachvollziehbar, denn die Situation ist ungewöhnlich und in diesem Ausmaß für alle neu.

Die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden kann Gefühle von Verunsicherung und Angst, von Hilflosigkeit oder sogar Kontrollverlust hervorrufen. Neue Herausforderungen und andere Bedürfnisse entstehen. Das eigene Leben und der Alltag stehen plötzlich auf dem Prüfstand. Der Virus beeinträchtigt also nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch die Psyche belasten.

All diese Empfindungen und Reaktionen sind normal.

Jetzt ist es wichtig, auf die Erhaltung des eigenen psychischen Wohlbefindens zu achten:

- Denkt bitte weiterhin an die vorbeugenden Hygiene-Maßnahmen wie Husten- und Nies-Etikette.
- Mehrmals am Tag die Hände waschen, besonders nach Besuch und vor dem Essen.
- Schafft Euch eine Tagesstruktur und setzt Euch Ziele. Die Ziele sollten unter den gegebenen Umständen realistisch sein.
- Überlegt, wie Ihr die Zeit füllen könnt. Probiert verschiedene Dinge aus wie z.B. lesen, das Schreiben eines Tagebuchs, kreativ werden, Lego bauen, Brettspiele spielen usw. Wechselt ab mit dem, was Ihr tut.
- Bleibt mit Familie und Freunden in Kontakt, z.B. über Telefon und soziale Medien oder schreibt Briefe.
- Bleibt körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport getrieben werden, z.B. durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Bleibt auch für den Verstand und mental aktiv, z.B. durch Lesen, Schreiben, (Denk-)Spiele usw.
- Probiert Entspannungsübungen aus, wenn Ihr Euch angespannt fühlt. Es gibt auch für Ungeübte Entspannungstechniken, die leicht erlernbar sind. Auch hierzu gibt es im Internet viele Hinweise und Anregungen.
- Bleibt kritisch: Es sind viele Falschinformationen im Umlauf. Informiert Euch bei vertrauenswürdigen Quellen, wie beim Robert-Koch-Institut (www.rki.de), bei der Stadt, in der Ihr wohnt, beim Land Baden-Württemberg (www.baden-wuerttemberg.de), bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infektionsschutz.de).
- Besucht auf keinen Fall Eure Großeltern. Sie gehören zu der sog. Risikogruppe, da sie wahrscheinlich über 65 Jahre alt sind und Vorerkrankungen (Herz, Atmung, Diabetes) haben.
- Wenn Ihr Euch niedergeschlagen fühlt, zögert nicht, frühzeitig Unterstützung und Hilfe zu suchen und zu holen. Eure Familie oder Euer weiteres soziales Umfeld können dafür ein wichtiger Rückhalt sein. Sprecht miteinander.

Hier bekommt Ihr Hilfe:

- Telefonseelsorge Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222
- <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon>

Wenn Dir langweilig ist, schau mal unter <https://wir-sind-da.online>.

Auch dort findest Du viele Ideen, was Du machen kannst. Bleib gesund und vertraue auf Gottes Segen!