

Mit der Angst vor dem Corona Virus umgehen

Für Dich



- Vermeide die exzessive Beschäftigung mit dem Thema/Medien
- Suche Kontakt zu Freunden und Verwandten über das Telefon/Textnachrichten/Internet
- Nimm dir extra Zeit für deine Stressverarbeitung
- Gönn dir etwas Gutes und achte auf dich
- Fokussiere dich auf dein psychisches Wohlbefinden

Für deine Kinder

- Lass sie wissen, dass sie in Sicherheit sind
- Lass sie über ihre Befürchtungen und Sorgen reden
- Zeige ihnen wie du selbst mit der Situation umgehst und dich beruhigst
- Reduziere ihren Konsum von Nachrichten
- Schaffe Routinen und Struktur



Für die Quarantäne



- Bleibe mit deiner Familie und Freunden in Kontakt (soziale Medien, Telefon, Internet)
- Schaffe dir eine tägliche „Wohlfühl-Stunde“ in der du dir etwas Gutes tust
- Bleibe aktiv: Spiele, Bücher, Filme, Kochen, Handwerken