

Rezept für die CORONAzeit

C

lique treffen?

Auf keinen Fall! Es gilt so wenig soziale Kontakte wie möglich! #Stay at Home# für die Gesundheit deiner Familie, deiner Freunde, anderer Menschen. *Wie man sich auch allein beschäftigen kann, findet ihr in unserer Ideensammlung*

O

ptimistisch sein!

Es bringt niemanden weiter, wenn er in Panik verfällt. Es ist eine Ausnahmesituation und diese bewirkt bei vielen ein Durcheinander an Emotionen. Aber ihr seid damit nicht allein! Versucht euch viele schöne Gedanken zu machen in dieser Zeit und verliert euren Humor nicht. Jeder Tag hat etwas Positives!

R

ausgehen?

Ja gerne, aber nur allein oder mit eurer Familie zusammen. Hier könnt ihr auch mit euren Eltern über die aktuelle Lage sprechen und ihnen eure Sorgen und Ängste anvertrauen. Noch viel besser ist es jedoch, wenn ihr einfach die Zeit mit euren Eltern zusammen genießt, denn der normale Alltag kommt schneller zurück als man denkt. Partys oder Versammlungen von Gruppen sind aktuell absolut tabu.

O

nline sein?

Ja, aber nicht nur zum Spielen! Per Text-/ Sprachnachricht oder per Videochat könnt ihr Kontakt zu euren Freunden halten. Denn Freunde sind wichtig und vor allem jetzt. Ihr könnt euch über die aktuellsten Themen austauschen. Aber ACHTUNG! Es sind viele Falschmeldungen im Umlauf! Überprüft daher gründlich die Informationen, die ihr lest.

N

Ihr könnt auch das Chatangebot der blu:app nutzen.

ichts tun?



Nein auf gar keinen Fall! Versucht euren normalen Tagesablauf beizubehalten sonst werdet ihr träge und die Umstellung auf den Normalzustand wird euch sehr schwer fallen. Daher verfolgt einen genauen Tagesablauf!

Z. B. aufstehen, frühstücken, Schulaufgaben erledigen, Mittagessen, Aufgaben im Haushalt übernehmen, mit der Familie Zeit verbringen, mit Freunden chatten, Abendessen

A

Erledigt die Dinge, die schon länger liegengeblieben sind.

ufeinander Rücksicht nehmen!

Ist das A und O in dieser Zeit. Lasst euch nicht von der Hysterie Anderer anstecken. Hamsterkäufe sind weder notwendig noch sinnvoll. Allerdings ist es sinnvoll Älteren zu helfen, z.B. euren Großeltern! Besuchen solltet ihr sie zwar nicht, aber ihr könnt sie trotzdem unterstützen, in dem ihr für sie einkaufen geht, oder ihnen etwas beim Einkaufen mitbringt. Ihr könnt es ihnen dann an die Tür stellen.

Auch wir Schulsozialarbeiter*innen sind für Euch erreichbar.

Telefon: 0160/ 95543571 E-Mail: schulsozialarbeit.loessnitz@blaues-kreuz.de

Ebenfalls zu finden auf



@ VOLLFREI &



@ blu:prevent oder www.vollfrei.de