

Was tun, wenn dir die Coronakrise über den Kopf wächst?

Zu Hause lernen, Social Distancing, Ansammlungen verboten. Das Zusammenleben kann zur Herausforderung werden. Aber es gibt viel, das du tun kannst, damit du diese Zeit gut überstehst.

Verständlich, wenn in dieser Zeit die Nerven mal etwas blank liegen. Damit du und deine Familie gut über die Runden kommen, folgende Tipps.

Kopf auslüften, Kontakte pflegen

- Angst in Schach halten: Angst ist ein fieses kleines Monster. Es wächst, wenn man es füttert und kann schnell einmal zur Belastung werden. Mach also auch mal eine «Coronapause». Es ist nicht nötig, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Einmal am Tag die Nachrichten schauen reicht.
- Kopf auslüften: Lüfte den Kopf aus, wenn dir alles zu viel wird. Mach einen

Strukturiere deinen Tag. Alle - auch die Eltern - müssen für genügend Bewegung sorgen. Das hilft gegen aggressive Ausbrüche.

Spaziergang in der Natur, geh Joggen oder dreh eine Runde mit dem Bike. Das kannst du alleine, mit einem Geschwister oder einem Elternteil tun.

- Kontakte pflegen: Nutze WhatsApp, Skype etc. um in Kontakt mit deinen Freunden zu bleiben. Sich auszutauschen und mit seinen Sorgen nicht allein zu bleiben, hilft.
- Tagesstruktur: Gib dir eine Tagesstruktur. Mach einen Plan, um welche Zeit du aufstehst, wann du für die Schule arbeitest und welche Ideen du für deine freie Zeit hast. Beschränke und kontrolliere deine Bildschirmzeit.

- Unterstützung bei Sorgen und Problemen: Melde dich bei uns, wenn du dir Sorgen machst, es bei dir zu Hause schwierig ist oder du einfach jemanden zum Reden brauchst. Wir sind für dich da. Immer erreichbar. Vertraulich. Kostenlos. 147.ch

Tipps fürs Zusammenleben

- Macht als Familie je einen Zeitabschnitte am Morgen und am Nachmittag ab, in denen alle für sich arbeiten oder etwas Ruhiges tun.
- Alle – auch die Eltern – sollten genügend Bewegung haben. Raus gehen zum Spazieren, Joggen, Velofahren, auf der Strasse spielen.
- Wer nicht raus kann: Zwei Mal täglich Körperübungen machen. Liegestützen, Rumpfbiegen, Schaukel (auf den Bauch liegen und Hände und Beine heben). Zu zweit einen weichen Gegenstand hin- und herwerfen. Auf einem Bein stehen, Arme ausstrecken und nach links und rechts drehen.
- Genügend Bewegung reduziert die Gefahr von aggressiven Ausbrüchen. Kommt es zu Streit und Gewalt zu Hause, oder haben die Eltern Probleme, so wähle den entsprechenden Link.

Tipps zum Lernen zu Hause

- Zwei bis vier mal täglich 45 Minuten. Wecker stellen. Ruhiger Arbeitsplatz, wenn nötig Ohrstöpsel.
- Wenn möglich, zeige oder erzähle nach getaner Arbeit jemandem, was du gemacht hast. Oder führe eine Liste mit allem, was du getan hast.
- Brauchst du Hilfe beim Verstehen oder Lösen der Aufgaben? Rufe deine Lehrer*in an, Frage per Videotelefon eine*n Klassenkamerad*in um Hilfe.
- Hier findest du allgemeine Lerntipps und Tipps bei Lernstress und Chaos.

Tipps für Freizeit und Hobbies

- Strukturiere deinen Tag in 2 Blöcke Arbeitszeit und 3 Blöcke Freizeit. Sonst hast du weder frei noch arbeitest du.
- Training, Musikunterricht, Tanzkurs: alles via Bildschirm? Pflege deine Hobbies auch ohne Bildschirm. Übe/trainiere allenfalls vor dem Spiegel.

- Überlege dir für den nächsten Tag, was gut lief und was du nochmals üben möchtest.
- Wer kann dir Tipps geben? Wem kannst du von deinen Fortschritten erzählen?
- Führe ein Tagebuch indem du festhältst, was du liest, welche Filme du schaust, was du trainierst oder übst.

Freundschaften pflegen

- Beschränke deine direkten Kontakt auf wenige Freunde / Kollegen (max. 5, immer die selben), die du nach wie vor triffst.
- Am Besten trifft ihr euch draussen und haltet Abstand.
- Ihr könnt zusammen Musik hören, Ping Pong spielen, Passübungen machen oder jeder mit seinem eigenen Ball Körbe werfen. Alles, bei dem ihr euch nicht näher als 2m kommt.
- Mit deinen Nächsten darfst du normal zusammen sein, solange sie keine Symptome haben.
- Weitere Tipps, was deinen Freundschaften gut tut, findest du [hier](#).

Social Distancing

Im Moment gilt: keine Ansammlungen von mehr als 5 Personen. Abstand von zwei Meter einhalten. Die Medienmitteilungen des Bundes findest du [hier](#). Und in einfacher Sprache erläutert [hier](#).

Wächst dir alle über den Kopf?

Wenn du unsicher bist oder dir alles über den Kopf wächst, kannst du uns 24/7 erreichen. Wir helfen dir weiter. Via SMS, Telefon, Chat. Hier gehts zu den [Beratungskanälen von 147.ch](#).