

Tipps für die Corona Zeit (bei Stress) in einfacher Sprache

Hallo!

Du hast schon ganz viel überlebt und geschafft.

Zum Glück.

Du bist stark.

Vielleicht gehst du noch zur Arbeit, aber jetzt sollst du keine Freunde mehr treffen?

Schwierig?

Ja.

Das ist schwierig.

Aber wichtig.

Wir brauchen nun deine Hilfe.

Es geht jetzt um kranke und alte Personen. Auf der ganzen Welt.

Diese Leute müssen wir nun schützen

Mit viel Respekt für die Alten und Schwachen.

Manchen macht das ganze Reden über Corona Angst Das ist normal.

Viele haben schon so genug Angst wegen ihrer Geschichte im Leben.

Daher wollen wir dir auch helfen, ruhiger zu sein mit der Angst.

Dass eine solche Situation zusätzlichen Stress machen kann, ist ganz normal.

Auch ganz alter Stress kann damit wieder wach werden.

Es kann sehr stark triggern.

Aber das hier ist wichtig: Bitte triff dich jetzt nicht mit deinen Freunden.

Du kannst dich an alles erinnern, was du machen kannst, um dir allein zu helfen.

Du weißt, was gut für dich ist:

Beispiel: Hantel-Training  , Liegestützen, Texte schreiben, Kunst oder Musik,...

Wichtig: Im Moment geht es um den Schutz von Menschen mit langen anderen Krankheiten. Und den Schutz von alten Leuten.

Es geht darum, die *Infektions-Ketten zu bremsen und unterbrechen*.

Das heißt: Wenn wir keinen Kontakt mit Menschen haben, kann das Virus nicht schnell an viele Menschen gehen.

Ich denke für dich und mich ist diese Krankheit nicht schlimm.

Aber wir müssen dafür sorgen, dass die Krankheit nicht so schnell weiter gegeben wird.

Daher reagiert jetzt auch die Regierung.

Sie machen für kurze Zeit neue Gesetze.

Das Gute ist: Du kannst helfen.

Jeder Mensch ist nun wichtig.

Du kannst helfen.

Und diese Sachen können auch dir helfen.

Wenn du jetzt Stress hast wegen der neuen Situation geht das:

- Gegen die Angst hilft es positiv aktiv zu sein.
(Hände waschen, Abstand zu anderen Menschen halten, in die Armbeuge husten und nicht in die Hand)
- Ruh dich gut aus. Und schlaf so gut du kannst. Dann ist dein Körper stark.
- Du kannst gesund essen (Du hast jetzt sogar Zeit zu kochen).
- Beweg deinen Körper und mach Sport in der Wohnung (z.B. mit Youtube-Fitness-Videos).
- Versuch deine Routinen weiter zu machen.
Also deinen Tag mit Plan zu machen.
Beispiel: du stehst auf und machst Frühstück. Dann machst du etwas Sport Zuhause. Dann Mittagessen. Vielleicht lernen oder Film gucken. Und Abendessen.
- Lern etwas (aber Zuhause). Du kannst Deutsch wiederholen, Mathe machen oder ein Buch lesen. Im Internet gibt es auch viele Aufgaben.

- Du brauchst auch jetzt Kontakt zu anderen Menschen. ABER mit Telefon, WhatsApp, Videotelefonieren.
Sprich jeden Tag mit irgendeinem Menschen am Telefon.
- Guck nur maximal 30 Minuten am Tag Nachrichten/Zeitung/Videos zu Corona.
- Tu Sachen, die dir früher schon bei Stress geholfen haben
(Freunde anrufen, Malen, Film gucken, Entspannungsübungen, Skills,...).
- Du kannst dir sagen: ein bisschen mehr Angst und Depression ist auch normal zurzeit und du bist nicht verrückt.
Du hast eine Geschichte von früher.
Und neue Situationen sind vielleicht etwas stressig für dich.
- Versuch dich an die neue Situation anzupassen. Vielleicht kannst du an dieser Situation ein paar gute Sachen finden. Du kannst denken: es ist auch ein Abenteuer. Oder es ist eine Challenge. Oder es ist die Chance, wieder mehr Respekt für die alten Leute zu entwickeln. Es ist Zeit nett zueinander zu sein.
- Du kannst beten oder meditieren (wenn du das magst).
- Sag dir das: wir sind viel resilienter (das heißt wir halten viele Sachen aus) und stärker als wir glauben.
Auch wenn wir krank würden, überstehen wir das.
Die Vorstellung davon macht mehr Angst als die Realität.
Menschen unterschätzen ihre Resilienz und Stärke.
Aber wir können für andere und für uns Verantwortung übernehmen.
- Du kannst mit deinen Freunden auch z.B. WhatsApp-Gruppen machen.
Vielleicht könnt ihr da Spaß machen und kreativ sein.
- Bitte lade keinen Besuch ein oder gehe zu anderen Leuten.
Jetzt ist es gut, ganz viel zu Hause bleiben.

Du kannst das für die ganze Welt machen.

Und für dich.

Du bist stark und du schaffst das!