

Tipps für den Alltag während der Corona-Pandemie

1. **Gehen Sie sorgfältig mit Informationen um!** Nutzen Sie zu Ihrer Information wissenschaftliche Quellen wie z.B. das Robert-Koch-Institut (https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)
2. **Machen Sie regelmäßig Pause** von all den Informationen rund um das Corona-Virus. Schalten z.B. einfach mal Ihr Handy aus. Oder gucken Sie nur ganz gezielt einmal am Tag Nachrichten z.B. www.tagesschau.de oder www.zdf.de/nachrichten
3. **Geben Sie Ihrem Alltag eine Struktur!** Stehen Sie während der Woche früh auf. Versuchen Sie von montags bis freitags immer zur selben Uhrzeit aufzustehen, z. B um 7 Uhr. Machen Sie zu festen Uhrzeiten Mittagspause z.B. um 12:30 Uhr. Setzen Sie sich auch für das Abendessen eine feste Zeit.
4. **Halten Sie Kontakt zu Ihrer Familie und Freunden!** Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und der Familie. Nutzen Sie auch digitale Angebote wie E-Mails oder Chats. Oder: schreiben Sie doch mal wieder einen Brief.
5. **Tun Sie sich selber etwas Gutes!** Lesen Sie doch mal wieder ein Buch. Oder schauen Sie sich die Serie an, die Sie schon immer gucken wollten, aber nie die Zeit dafür hatten. Oder lernen Sie etwas Neues. Wie wäre es mit Kochen?! Hilfreiche tutorials gibt es z.B. bei youtube.
6. **Bleiben Sie gesund!** Schlafen Sie viel. Essen Sie gesund. Gehen Sie spazieren – das kann auch alleine oder zu zweit sehr viel Spaß machen. Die Natur hat in dieser Jahreszeit viel zu bieten.
7. **Bauen Sie Stress ab!** Neben Spaziergängen, Joggen und Sporteinheiten in der Natur können Meditation oder Übungen zur Muskelentspannung helfen, Stress abzubauen. Ein kostenfreies Angebot bieten z.B. die Apps 7mind und Balloon. Der Konsum von Alkohol oder anderen berauschenden Substanzen zum Stressabbau ist eine schlechte Idee.
8. **Übernehmen Sie Verantwortung!** Halten Sie sich an die Regeln ([link](#)) und bleiben Sie so viel wie möglich zuhause. Wenn Sie anderen Menschen in der Krise helfen wollen, in dem Sie z.B. für alte Menschen einkaufen gehen, dann bieten Sie Ihre Hilfe über professionelle Anbieter an. Digital bietet die kostenfreie App nebenan.de viele Möglichkeiten. Außerdem hat die Bochumer Ehrenamts Agentur unter www.ehrenamt-bochum.de/corona-hotline ein spezielles Hilfsangebot erstellt. Hier ist der link zum Anmeldeformular: https://www.freinet-online.de/forum/register_extern.php
9. **Nutzen Sie professionelle Hilfe bei zu hoher Belastung!** Es gibt ein kostenfreies (deutschsprachiges) Hilfetelefon, das Sie auch anonym anrufen können. Hier können Sie über Ihre Sorgen sprechen. Die Telefonnummern sind: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222.
10. **Wenn alle Tipps nicht helfen und Sie Hilfe von einem Arzt brauchen, rufen Sie den Rettungsdienst unter 112!**