

## Steh zu dir

- Schreibe deine Gedanken auf: Was ist momentan gut für mich? Was nicht? Was kann ich selbst anpassen?
- Verzeih dir und deinem Gegenüber, wenn du häufiger gereizt reagierst.
- Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft.
- Mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du nach der außerordentlichen Coronavirus-Lage tun willst.

## Hol dir Hilfe

- Telefoniere mit deiner / deinem jungen Nachbar\*in und bitte um einen Botengang.
- Nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.
- Informiere dich bei offiziellen Stellen (BMG, RKI), Tageszeitungen, staatlichen Medien.
- Telefon-Hotline der LWL-Klinik Herten: 02366 / 802-8080  
Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr  
14:00 – 15:00 Uhr

## Sprich darüber

Telefoniere regelmäßig mit einer / einem Freund\*in und rede darüber, was dich bewegt.

## Halte Kontakt mit Freunden

- Bilde mit der Familie, Nachbar\*innen, Arbeitskolleg\*innen oder Freund\*innen eine Telefonkette.
- verabrede dich mit der / dem Nachbar\*in auf dem Balkon oder am Fenster zum plaudern.
- Bleibe im Kontakt mit deinen Freunden\*innen, über Gruppenchats und -videos.
- Schreibe eine Postkarte an Bekannte.

## Sei kreativ

- Mach ein digitales Album mit deinen letzten Ferienfotos.
- Koche etwas Besonderes, kreierte deinen eigenen Risotto oder deine spezielle Pastasauce.
- Stricke einen Schal mit Wollresten. Häkle einzelne Teile einer gemeinsamen Decke für die Großeltern.
- Erstelle ein Naturbild im Wald.
- Sammle positive Geschichten aus der Corona-Zeit.

## Entdecke Neues

- Backe Muffins mit unterschiedlichen Zutaten.
- Gestalte deine eigene Website.
- Lerne online Italienisch, Schwedisch oder Vogelstimmen erkennen.
- Gehe auf eine virtuelle Museumstour, ein Online-Konzert...

## Beteilige dich

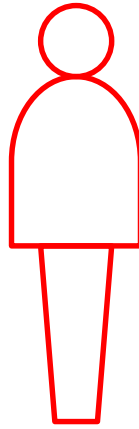
- Hilf einer älteren Person in der Nachbarschaft, falls du selber nicht zur Risikogruppe gehörst.
- Schicke regelmäßig eine SMS an deine Eltern / Geschwister und frage, wie es geht.
- Lies den Enkelkindern via Facetime eine Geschichte vor.
- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie.

## Bleib aktiv

- Tanze zu deiner Lieblingsmusik im Wohnzimmer bis du außer Atem bist.
- Übe dich im Seilspringen und mache Liegestützen im Gang bis du schwitzt.
- Mach einen super Frühlingsputz: Wasche die Vorhänge, putze die Schubladen aus, miste die Küche aus.
- Mach Gartenarbeit oder pflanze Blumen.
- Mache Yogaübungen auf dem Balkon.
- Geh spazieren.

## Strukturiere dich

- Mache dir einen Plan für jeden Tag.
- Halte einen Tagesrhythmus ein: Stehe morgens auf, kleide dich, als würdest du vor die Türe gehen, koch und iss regelmäßig.
- Sorge für genügend, aber nicht zu viel Schlaf.
- Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.



# 10 Schritte für psychische Gesundheit in außerordentlicher Lage

## Entspanne dich bewusst

- Lausche am Morgen bewusst dem Gesang der Vögel.
- Versetze dich in deiner Vorstellung an deinen Lieblingsort.
- Nutze Entspannungsübungen.
- Höre Musik und schließe die Augen.
- Schau dir einen lustigen Film an.
- Mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.