

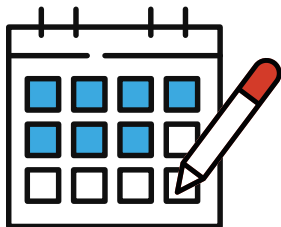
CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER ISOLATION

@HOME

ICH INFORMIERE MICH UND RESPEKTIERE DIE OFFIZIELLEN VORSCHRIFTEN

- Ich ziehe offizielle Informationen vor.
- Ich kenne und respektiere die neuen Hygienemaßnahmen und Ausgangsbeschränkungen.
- Ich beschränke meinen Medienkonsum.
- Ich lese nicht alles, was die sozialen Medien berichten.



ICH STELLE EINEN TÄGLICHEN ZEITPLAN AUF

- Ich teile die Hausarbeit mit den verschiedenen Mitgliedern des Haushalts.
- Ich strukturiere meinen Alltag mit regelmäßigen Ritualen (Haushalt, lesen/Hausaufgaben/Telearbeit, Frühstück, Spaziergänge, Telefonate, Abendessen, Gesellschaftsspiele).

ICH BLEIBE AKTIV

- Ich stehe zu festen Zeiten auf und gehe zu festen Zeiten ins Bett.
- Ich esse richtige Mahlzeiten zu festen Uhrzeiten.
- Falls ich Schüler oder Student bin, mache ich meine Hausaufgaben.
- Falls ich von Zuhause aus arbeite (Telearbeit), gebe ich an, zu welchen Zeiten ich verfügbar bin.
- Ich betreibe körperliche und manuelle Aktivitäten, die meine Sinne beanspruchen (spielen, kochen, aufräumen, Musik hören, tanzen, lesen).
- Ich gehe Projekten nach, die ich schon immer machen wollte (Malen, eine weitere Sprache lernen, ...).
- Ich plane aktiv alle verschobenen Veranstaltungen (Ferien, Partys, Konzerte, Treffen mit Freunden und Familie).



CORONAVIRUS COVID-19 @HOME



ICH PASSE AUF MICH AUF

- Ich bleibe nicht im Pyjama, sondern kleide und schminke mich wie gewohnt.
- Ich wasche mir regelmäßig die Hände, vor allem nachdem ich draußen war.
- Ich gehe in der Natur spazieren, sofern es die Vorschriften erlauben.
- Ich betreibe Einzelsport.
- Ich ernähre mich ausgewogen, vermeide Zucker, Fette und Alkohol.

ICH FINDE MICH IN MEINEM UMFELD ZURECHT

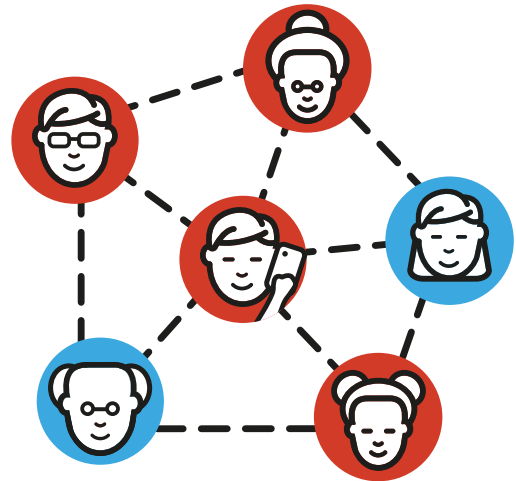
- Ich halte einen Sicherheitsabstand zu anderen.
- Ich wechsle meine Bildschirmzeit mit anderen Aktivitäten ab.
- Ich nehme an keiner Veranstaltung teil.



CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

ICH PFLEGE MEINE SOZIALEN KONTAKTE

- Ich rufe meine Freunde und meine Familie an, um ihre Stimmen zu hören, mit ihnen zu sprechen und um mich zu erkunden, wie es ihnen geht.
- Ich spende geliebten Menschen, die es brauchen, Trost, höre ihnen zu und unterstütze sie.
- Ich bin solidarisch und kaufe für die schutzbedürftigen Menschen in meiner Nachbarschaft ein, das macht Freude!



ICH ACHE AUF MEINE SEELISCHE VERFASSUNG

- Ich werde mir meiner Gefühle (Freude, Trauer, Wut, Zorn) aktiv bewusst und akzeptiere sie. Es ist völlig normal, in dieser Situation traurig oder ängstlich zu sein.
- Ich erkenne, was ich kontrollieren kann (meine Handlungen zum Wohle der Menschen) und was ich nicht kontrollieren kann (Entwicklung der Epidemie, offizielle Anweisungen).
- Ich vermeide es, mich schuldig zu fühlen, wenn ich meine täglichen Ziele nicht erreichen kann; es ist die Absicht, die zählt.
- Wenn ich mich überfordert fühle, suche ich den Rat von Fachleuten.

WENN ICH MICH ÜBERFORDERT FÜHLE, SUCHE ICH DEN RAT VON FACHLEUTEN.

KANNERJUGENDTELEFON
☎ 116 111

ELTERENTELEFON
☎ 26 56 05 55

SOS DÉTRESSE
☎ 45 45 45

SCHOULDHOHEM
☎ 8002 - 9090

CORONAVIRUS

 covid19.lu

☎ 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG