



## durch die CORONA KRISE

Keine Schule, keine Arbeit. Das hört sich auf den ersten Moment cool an, kann auf lange Sicht aber gesundheitliche Folgen haben. Für manche ist das leichter wegzustecken, andere tun sich schwer damit. Gefühle von Verunsicherung, Angst oder Hilflosigkeit sind in der Situation normal. Hier haben wir ein paar Tipps für dich, was du machen kannst, damit du dich während der Corona-Krise zuhause etwas wohler fühlst.



**ALLTAG PLANEN.** Wecker stellen, Tagesplan machen, Schreib dir auf, zu welcher Zeit du was machst.



**ZIELE SETZEN.** Lern etwas Neues, Mach Aufgaben, die sonst liegen bleiben.



**GEFÜHLE AKZEPTIEREN.** In Krisen gehen die Emotionen mit uns durch. Das ist normal.



**DARÜBER REDEN.** Rede mit Freunden und Familie darüber, wie es dir geht.



**KONTAKT HALTEN.** Kommuniziere mit Freunden über Soziale Medien, Telefon oder Video Chat.

**INFORMIEREN.** Check ein bis zweimal am Tag die News auf vertrauenswürdigen Seiten.



**KRITISCH SEIN.** Auf Sozialen Medien gibt es viele Falschmeldungen. Schau auf [mimikama.at](http://mimikama.at)



**AKTIV BLEIBEN.** Mach Sport. Schau auf Youtube nach „7-Minuten-Workout“ oder „Eigengewicht Workout“.



**HUMOR ZULASSEN.** Lachen ist eine körpereigene Droge, die dich glücklich macht.



**POSITIV DENKEN.** Wir tun alle, was wir können und gemeinsam schaffen wir das.

