

Regionaler Schuldienst
Heilpädagogisches Institut
Petrus-Kanisius-Gasse 21
1700 Freiburg

Schulpsychologischer Dienst

Freiburg, 27. März 2020

Survival-Tipps für Jugendliche in der Corona-Zeit

Wir alle erleben momentan eine sehr aussergewöhnliche Zeit, die unser Leben so ziemlich auf den Kopf stellt. Familien müssen sich neu organisieren und ohne die üblichen Tagesstrukturen zurechtkommen. Teenager, die entwicklungsbedingt gerne zeitweilig etwas Abstand zu ihren Eltern suchen, sind nun quasi rund um die Uhr einem engen Zusammenleben mit ihrer Familie ausgesetzt. Daher ist es wichtig, sich zu überlegen, wie wir alle das Beste aus der ungewohnten Situation machen und die dazugewonnene Zeit gut nutzen können.

Das Wichtigste vorneweg – Versuche, Deinen Tag gut zu strukturieren und neue Routinen entstehen zu lassen

- Einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus weiterführen (verhindere es, zur Nachteule zu werden; stehe morgens zu schulähnlichen Zeiten auf)
- Alltagsrituale beibehalten oder neu einführen (trage tagsüber Alltagskleidung statt Pyjama; versuche, geregelte Mahlzeiten einzuhalten und versuche, eine gute Balance zu finden zwischen Lern- und Freizeiten)
- Das Erstellen von konkreten Tagesplänen kann sehr hilfreich sein.
- Langeweile im Tagesablauf darf zwischendurch auch sein.

Was tun, wenn sich die Stimmung zu Hause zu sehr aufgeladen hat?

- Nimm Dir kleine Auszeiten im eigenen Zimmer oder draussen an der frischen Luft – gewinnt etwas Abstand voneinander.
- Tausche Dich mit Freunden aus. Soziale Kontakte funktionieren auch aus der Distanz.
- Nimm eine schöne warme Dusche, um den Ärger los zu werden und erfrischt neu durchstarten zu können.
- Schreib Dir den Stress von der Seele. Schreiben hilft gegen Ärger und Sorgen!
- Eine vertrauliche und kostenlose Beratung erhältst Du z. B. bei Pro Juventute: Tel. 147.

Einfache Tricks, die Dir helfen können, glücklich und zuversichtlich zu bleiben

- ☺ Schmücke Deinen Start- und Hintergrundbildschirm am Handy und Laptop mit Fotos oder Bildern, die Dir gute Laune machen.
- ☺ Stell' Dir eine persönliche Happy-Song-Sammlung zusammen (beispielsweise auf Spotify).
- ☺ Fotografiere, zeichne oder notiere Dir täglich etwas, was Dich tagsüber glücklich gemacht hat oder wofür Du dankbar bist.
- ☺ Lege am Laptop oder Handy einen Ordner der schönen Erinnerungen an und beschrifte diesen mit „Mein Glück“, „So viel Schönes!“ o.ä.
- ☺ Probiere das „Alphabet der Freude“ aus: A bis Z mit kleinen Momenten und Dingen füllen, die Dir ein Lächeln auf's Gesicht zaubern (z.B. A wie Abendrot betrachten... C wie mit Freunden Chatten... usw.)
- ☺ Lies im Internet Witze oder schaue Dir lustige Videos, Filme oder Serien an, die Dich zum Lachen bringen und Dich aufheitern.
- ☺ Geniesse bewusst jede Kleinigkeit, die Dir im Alltag Freude bereitet.

Trotz der momentanen Umstände wünschen wir Dir eine gute Zeit und gute Gesundheit!

Freundliche Grüsse

Schulpsychologischer Dienst des Regionalen Schuldienstes Freiburg

Ideen zur Gestaltung der neu gewonnenen Freizeit



Was schiebst du schon lange auf?

Wir haben doch alle Sachen auf unseren To-Do-Listen, die wir unbedingt mal erledigen oder ausprobieren, für die wir im Alltag aber keine Zeit finden. Sei es das angefangene Fotoalbum, der Zettelstapel, den Du sortieren, das Zimmer, das Du neu einrichten oder der Schrank, den Du ausmisten wolltest, ... dann ist jetzt vielleicht die passende Gelegenheit dafür. Möglicherweise ist das, was Dir in der Freizeit gerade gut tut auch einfach ein bisschen Zeit für Dich zum Ausruhen. Dann nimm sie Dir jetzt!



Beteilige Dich im Haushalt mit Aufgaben, die Dir Freude machen

Vielleicht magst Du in Mamas Kochbüchern stöbern und ein leckeres Dessert für die Familie zaubern? Du überrascht Deine Eltern und Geschwister mit einem feinen Apéro und selbstgemixten Drinks auf der sonnigen Terrasse? Oder Du machst den Staubsauger-Rundgang durch's Haus zu Deinem sportlichen Workout?



Hilf Deinen Nachbarn

Solltest Du selbst gesund sein und besteht für Dich kein erhöhtes Risiko z. B. durch eine Vorerkrankung, kannst Du Dir überlegen, ob Du allenfalls Zeit und Möglichkeiten hast, hilfsbedürftige Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu unterstützen, indem Du Einkäufe und Apothekengänge für sie übernimmst. Du kannst Deine Hilfe zum Beispiel per Telefon anbieten, Zettel im Treppenhaus aushängen oder in Briefkästen werfen.



Lies doch mal wieder etwas

Bestimmt verstaubt auch bei Dir das eine oder andere Buch noch ungelesen im Regal... solltest Du tatsächlich keine spannende Lektüre vorrätig haben, dann schau doch mal, ob Deine Bibliothek ein Online-Angebot hat. Ansonsten bietet das Internet ja ohnehin mehr als genug Lesestoff.



Sei sportlich aktiv

Bewegung ist auch zu Hause möglich – sei es, indem Du das Jonglieren übst, mit einem Luftballon Fußball spielst, Dich mit Seilspringen auspowerst, oder auf YouTube Yoga-Übungen entdeckst...



Höre oder spiele Deine Lieblingsmusik

Musik tut der Seele gut! Falls Du ein Instrument spielst, nimm wieder einmal Deine absoluten Lieblingsstücke hervor oder improvisiere auf Deinem Instrument schöne Melodien. Als Alternative zum Musizieren, chille oder tanze zu Deinem Liebingsound.



Sei kreativ

Fürs Kreativsein und Selbermachen sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, und die Anzahl der online verfügbaren Anleitungen ist geradezu riesig.



Bleib in Kontakt

Zwar sind wir dazu aufgerufen, unsere sozialen Kontakte auf das Nötigste zu beschränken, aber über Telefon, Videochat, E-Mail und Co. werden zum Glück keine Viren übertragen (zumindest keine gesundheitsgefährdenden ☺). Ruf Freunde, die Du nicht treffen kannst, doch einfach an oder nutze die Gelegenheit, Dich mal wieder bei jemandem zu melden, mit dem Du lange nicht gesprochen hast. Gerade in einer Lage, die mit so viel Unsicherheit und Angst verbunden ist, wie die jetzige, ist es wichtig, dass man sich untereinander austauschen, sich gegenseitig Halt geben und gemeinsam ein bisschen lachen kann.