

Das kann dir im Alltag helfen:

- Den täglichen Entscheidungen solltest du nicht ausweichen. So behältst du die Kontrolle über dein Leben.
- Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn du keinen Hunger hast.
- Sport und Fitness-Training hilft dir dabei dich fit und gesund zu halten
- Tue Dinge, die dir gefallen
- Teil dir deine Zeit ein – lass dich nicht hängen (Schulaufgaben – Freizeit)
- Du bist normal und hast normale Reaktionen – mach dich nicht selbst verrückt. Erzählen ist eine wirksame Heilmethode
- Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder andere Drogen zu mildern – die Gefühle kommen wieder.
- Bleib in Kontakt mit anderen – du bist anderen nicht egal! Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter. Dazu kannst du alle möglichen Medien wie Whatsapp, Skype usw. verwenden.
- Hilf deinen Kollegen, indem du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr über eure Gefühle redet. (braucht jemand Hilfe bei den Online-Hausübungen? etc.)
- Intensive Gedankenarbeit und Ängste sind normal – rede mit Freunden und Familie darüber oder ruf gegebenenfalls eine Krisenhotline an.
- Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- Denke daran, dass auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben und versuche den Ärger und die Stimmungsschwankungen der anderen nicht persönlich zu nehmen.
- Fülle jetzt keine großen Entscheidungen.

