

## **Corona-Virus – Covid 19**

### **Wie überstehen Sie die Zeit zuhause gut?**

Psychologische Hilfe in schwierigen Zeiten

Psychologie bietet Hilfe für Menschen.

Hilfe für die Seele. - Auch wenn man sich schlecht fühlt.

Das Corona-Virus kann Menschen sehr krank machen.

Darum bleiben jetzt alle zuhause. - Das nennt man häusliche Isolation.

Das ist eine Ausnahme-Situation.

Viele Menschen brauchen dabei Hilfe. - Auch Hilfe für ihre Seele.

Damit Sie zuhause klarkommen.

Psychologinnen haben Tipps aufgeschrieben.

## **Allgemeine Tipps**

### **Halten Sie sich im Alltag an Ihren eigenen Plan.**

Es gibt eine Zeit zum Aufstehen.

Es gibt eine Essens-Zeit.

Es gibt eine Arbeits-Zeit und eine Lern-Zeit.

Es gibt eine Spiel-Zeit.

Es gibt eine Schlafens-Zeit.

Ihr eigener Plan gibt ihnen Sicherheit.



**Schauen Sie nur sichere Nachrichten im Fernsehen!**

Hören Sie nur sichere Nachrichten im Radio.

Machen Sie Pausen ohne Nachrichten.

Zu viele Nachrichten machen Angst.

Es gibt im Internet viele falsche Nachrichten.



**Erinnern Sie sich an gute Zeiten!**

Viele Dinge im Leben machen Spaß.

Sie haben schon viele Probleme gelöst.

Auch diese schwere Zeit geht vorbei.



**Bewegen Sie sich zuhause!**

Bewegung tut uns gut.

Es gibt Übungen für Zuhause.

Sie finden auch Übungen im Internet.



**Halten Sie Kontakt**

Rufen Sie Freunde an.

Rufen Sie Ihre Familie an.

Fragen Sie:

Wie geht es dir? Was hast du heute erlebt?

Machen Sie sich ein Treffen für die Zeit nach der Krise aus.



### **Tipps gegen Angst**

- Denken Sie an gute Dinge.
- Denken Sie an schöne Erinnerungen.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie.
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden.
- Machen Sie entspannende Dinge.
- Sie können malen.
- Sie können singen.
- Sie können spielen.
- Sie können tanzen.
- Sie können Musik hören.

Denken Sie daran. Diese schwere Zeit geht vorbei.

Sie haben schon viel im Leben geschafft.

Sie schaffen auch das.

### **Tipps gegen Langeweile**

- Nehmen Sie sich jeden Tag etwas vor.
- Sie können kleine Arbeiten machen.
- Planen Sie etwas Schönes für jeden Tag.
- Sie haben jetzt Zeit für besondere Arbeiten.
- Planen Sie ein schönes Erlebnis für die Zeit danach.

## Tipps für Familien

- **Machen Sie gemeinsam einen Plan für jeden Tag.**

Machen Sie gemeinsam Sachen.  
Sie können gemeinsam spielen.  
Sie können gemeinsam singen.  
Sie können gemeinsam tanzen.  
Sie können miteinander reden.  
Sie können gemeinsam lachen.

- **Machen Sie gemeinsam Regeln aus.**

Halten Sie sich an die Regeln.  
Machen Sie Regeln fürs Fernsehen. - Zu viel Fernsehen ist schlecht für Kinder.  
Machen Sie Regeln fürs Internet. - Zu viel Internet ist schlecht für Kinder.  
Machen Sie Regeln fürs Handy. - Zu viel Handy ist schlecht für Kinder.

- **Kinder haben Fragen.**

Erklären Sie Ihrem Kind die Fragen.  
Kinder wollen manchmal allein sein.  
Geben Sie Ihrem Kind Zeit für sich selbst.  
Kinder brauchen Eltern-Liebe.  
Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben.

- **Kinder brauchen Sicherheit.**

Erklären Sie Ihrem Kind:  
Diese schwere Zeit geht vorbei.  
Zuhause sind wir in Sicherheit.  
Wir schaffen das gemeinsam.

- **Kinder brauchen Bewegung.**

Machen Sie gemeinsam Bewegung zuhause.

- **Kinder brauchen Lob.**

Loben Sie Ihr Kind oft.  
Seien Sie nachsichtig mit Ihrem Kind.

### **Tipps gegen Streit**

- Jeder Mensch braucht Zeit für sich.
- Jeder Mensch braucht Platz für sich.
- Sprechen Sie über Ihren Ärger.
- Sprechen Sie über Ihre Wut.
- Sprechen Sie über Probleme.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie.
- Sprechen Sie jeden Tag über Wünsche.

Es ist für alle Familien schwierig.

Seien Sie nachsichtig mit anderen.

Holen Sie sich Hilfe.

Wenn es notwendig ist.

### **Hilfe bei Gewalt**

- **Gewalt hat viele Formen.**

Zum Beispiel: Schlagen, anschreien, beschimpfen.

Erkennen Sie Gewalt.

Auch bei sich selbst.

Seien Sie ehrlich, wenn Sie überfordert sind.

Reden Sie darüber.

Suchen Sie Abstand für sich.

Holen Sie sich Hilfe.

### **Es gibt einige Telefon-Nummern für Hilfe**

Sie können sich Hilfe holen bei der kostenlosen Telefonseelsorge:

Telefon-Nummer: **0800 / 11 10 111 oder 0800 / 11 10 222**

Mehr Infos unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

#### **Weitere Telefon-Nummern für Hilfe:**

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon-Nummer: 116 111

Montag bis Samstag 14.00 – 20.00 Uhr

Mehr Infos unter: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Elternberatung

Telefon-Nummer: 0800 / 11 10 550

Montag – Freitag 09.00 – 11.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr

Mehr Infos unter: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Muslimisches Seelsorgetelefon

Telefon-Nummer: 030 / 44 35 09 821

Rund um die Uhr

Türkisch, Arabisch, Urdu

Mehr Infos unter: [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

Frauennotruf

Telefon-Nummer: 0800 / 01 16 016

Rund um die Uhr

Mehr Infos unter: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Hilfe bei sexuellem Missbrauch

Kostenlose und anonyme Beratung unter  
Telefon-Nummer: 0800 / 22 555 30

Mehr Infos unter:

[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

**Rufen Sie bei großer Gewalt die Polizei.**

Telefon-Nummer der Polizei: 110

Vielen Dank an den Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, Webseite:  
[www.boep.or.at](http://www.boep.or.at) E-Mail: [boep@boep.or.at](mailto:boep@boep.or.at) für die Bereitstellung der Inhalte.