



SELBSTFÜRSORGE TIPPS IN ZEITEN VON CORONA

Passt auf euch auf und bleibt gesund!



Momentan befinden wir uns in einer schwierigen Situation. Die häusliche Isolation, leere Supermarktregale, geschlossene Schulen, Kindertagesstätten und Behörden können große Verunsicherungen hervorrufen. Bestehende Ängste, Depressionen, Traumafolgestörungen, Gefühle von Einsamkeit oder schlechte Gedanken können dadurch

verstärkt werden. Um nicht dauerhaft gestresst zu sein, ist es jetzt besonders wichtig, sehr gut auf sich zu achten. Regelmäßige Bewegung (an der frischen Luft) und gesunde Ernährung können genauso dabei helfen gesund zu bleiben, wie soziale Kontakte und ein strukturierter Tag. Folgende Tipps sollen Unterstützung bieten:

ÜBERLEGT EUCH EINEN TAGESABLAUF!

Auch wenn gerade keine Schule oder kein Sprachkurs stattfindet, das Praktikum unterbrochen wurde oder nicht mehr gearbeitet werden kann: Ein fester Tagesablauf ist wichtig für die psychische Gesundheit. Stell dir, außer am Wochenende, immer zur gleichen Zeit den Wecker und geh abends auch zur gleichen Zeit schlafen. Überlege dir, wie du deinen Tag am besten gestalten kannst. *Eine Idee dazu findest du am Ende der Broschüre.*



BLEIBT IN KONTAKT!

Soziale Kontakte können helfen, besser mit der Isolation, also der Zeit zu Hause, zurecht zu kommen. Es ist nicht einfach, dass Freundinnen und Verwandte gerade nicht getroffen werden können. Hilfreich ist es zu telefonieren, zu chatten oder zu skypen. Verabredet euch per Videochat z. B. zum gemeinsamen Abendessen. Erzählt euch schöne Geschichten, sprecht über Wünsche für die Zukunft, über Fernsehserien oder tauscht Musiktipps aus.



BLEIBT ODER KOMMT IN BEWEGUNG!

Bewegung tut gut und ist wichtig – gerade jetzt! Probiert Zumba oder Yoga in eurem Wohnzimmer aus, alleine oder mit der Familie. Im Internet gibt es auch Sportprogramme extra für Kinder. Und: Bewegung an der frischen Luft ist alleine, zu zweit oder mit der Familie erlaubt! Geht spazieren, joggen oder fahrt Rad. Achtet dabei auf Abstand zu anderen Menschen!



Workoutprogramme, Zumba oder Yoga findet ihr z. B. bei youtube. Gebt einfach in die Suchmaske den Sport ein, auf den ihr Lust habt und es werden euch verschiedene Videos vorgeschlagen.





4

INFORMIERT EUCH!

Informiert euch über die aktuelle Situation. Vermeidet es aber Nachrichten vor dem Schlafen gehen zu lesen. Überlegt wie viel social media wie z. B. Facebook, Instagram, usw. euch gerade gut tut. Und: Nicht alle Informationen auf Facebook oder WhatsApp sind richtig.

Informiert euch bei offiziellen Seiten:

- **Gesundheitsamt der Stadt Essen:**
www.essen.de/gesundheit/coronavirus_aktuell.de.html
- **Informationen über Corona in Farsi und Sorani auf der Facebook Seite vom AWO Lore-Agnes-Haus:**
facebook.com/loreagneshaus
- **Informationen in 15 Sprachen über das Corona Virus:**
www.corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
www.bzga.de





AKTIVITÄTEN UND

BESCHÄFTIGUNGEN MIT KINDERN

Es ist bestimmt nicht immer einfach Kinder zu Hause zu beschäftigen. Überlegt, wie ihr die Zeit zu Hause alleine oder mit euren Kindern gestalten könnt. Könnt ihr gemeinsam etwas lernen? Malen, basteln, tanzen, singen? Kochen oder backen? Spiele spielen, puzzeln, aufräumen, Fenster putzen, Serien schauen und lesen.

Hier ein paar Ideen:

- *Yoga für die Kinder. Es gibt sehr viele interessante Videos im Netz.*
- *Lach-Yoga ausprobieren. Bei Youtube im Suchfeld das Wort „Lach-Yoga“ angeben.*
- *Spiele in der Wohnung ausprobieren: wie z. B. Bowling: Leere Plastik-Flaschen aufstellen + kleiner Ball.*
- *Ein eigenes Puzzle basteln: Ein gemaltes Bild von den Kindern in kleinere Teile zerschneiden, los geht es.*
- *Sich lustig verkleiden und Fotos machen.*
- *Gemeinsam mit den Kindern Gesundes backen und kochen. So sind auch die Kinder beschäftigt.*
- *Mit selbst gekochten Leckereien und gebackenen Brot ein Picknick auf dem Teppich machen. So tun, als wäre man im Park.*

REZEPT FÜR VOLLKORN-FLADENBROT

MIT KRÄUTERN

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Rosmarin (gehackt)
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Salbei
- 2.5 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz



1. SCHRITT

Mehl mit Hefe und Salz mischen. Kräuter ebenfalls mischen und etwa einen Teelöffel zurückbehalten. Den Rest zur Mehl-Mischung geben.

Diese mit 2 EL Olivenöl und 150 ml warmem Wasser zu einem Teig verkneten.

An einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. SCHRITT

Teig erneut kurz durchkneten und halbieren. Zu zwei Kugeln rollen und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech zu Fladen flach drücken. Erneut abgedeckt eine Stunde gehen lassen.

3. SCHRITT

Die Fladen mit restlichem Öl bestreichen und mit verbliebenen Kräutern und Salz bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten backen.





NOTFALLHILFE



Viele Beratungsstellen unterstützen weiter telefonisch:

Das Hilfetelefon verschiedenen Sprachen, für Frauen*, die von Gewalt betroffen sind:

www.hilfetelefon.de und **08000 116 016**

Die Telefonseelsorge (deutsch), in Krisen, bei Depressionen oder Suizidgedanken:

www.telefonseelsorge.de und **0800 111 0 111**

Die Nummer gegen Kummer, für Kinder und Jugendliche, die Sorgen oder Probleme haben:

www.nummergegenkummer.de und **116 111**

Bei leichten Depressionen:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Digitales Programm für Menschen mit leichten Depressionen in verschiedenen Sprachen:

www.ifightdepression.com

Übungen zur Stabilisierung und Distanzierung in unterschiedlichen Sprachen für Menschen, die traumatisiert sind:

www.refugee-trauma.help

Onlineberatung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Schwangerschaftskonflikt, Fragen der Sexualität, Verhütung, sexualisierter Gewalt und sexuell übertragbaren Krankheiten:

www.liebe-lore.de

Impressum:

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)

Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Lützowstraße 32, 45141 Essen

www.lore-agnes-haus.de

loreagneshaus@awo-niederrhein.de

V.i.S.d.P.: Jürgen Otto

Gestaltung: Anna Sosner | www.annasosner.de

Bildnachweis: Freepik

Druck: flyeralarm, Stand: 2020



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus

MEIN TAGESABLAUF:

1. Immer zur gleichen Zeit aufstehen, ein nettes Frühstück vorbereiten.
2. Vor dem Frühstück etwas Bewegung: Yoga oder Dehnübungen.
3. Nach dem Frühstück: Zeit zum Lernen, z. B. Vokabeln aus dem Deutschkurs wiederholen, einen kurzen Text lesen, mit den Kindern Rechenaufgaben lösen, lernen zu stricken.
4. Bewegung an der frischen Luft: Spazieren gehen, Joggen oder Rad fahren.
5. Produktiv sein: Fenster putzen, Kleiderschrank sortieren, Aufgaben mit Kindern wie lesen oder rechnen, erledigen.
6. Gesundes Mittagessen aber nicht zu fettes Mittagessen.
7. Sich etwas Gutes tun: Eine Tasse Tee trinken, die Fingernägel lackieren, eine lustige Serie gucken, ins Tagebuch schreiben.
8. Sozialer Kontakt: Rufe eine Freundin an, die du lange nicht gesprochen hast. Welcher Kontakt tut dir im Moment besonders gut?
9. Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Auch für die Kinder kann eine immer ähnliche Tagesstruktur Sicherheit geben.

Setz Dich nicht unter Druck! Es wird auch Tage geben, an denen es dir schwer fällt, produktiv zu sein oder du keine Lust auf Bewegung hast – auch das ist ok!

Gefördert durch:

