

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

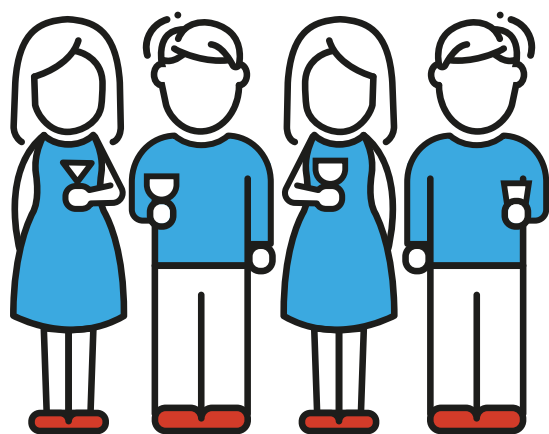
## EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

# @HOME

### AUSGANGSBESCHRÄNKUNGEN - DER TIGER IM KÄFIG

Das Coronavirus lebt von unserer Geselligkeit. Darum trifft es so zielsicher das Herz unserer Gesellschaft und hätte vermutlich leichtes Spiel, wären wir nicht dazu in der Lage, seine Strategie zu durchschauen. Die wirkungsvollste Gegenmaßnahme ist denkbar einfach: konsequent Abstand halten. Hier erwischt Corona allerdings die meisten von uns auf dem falschen Fuß, denn Kontakt zu anderen Menschen gehört zu unseren psychologischen Grundbedürfnissen.

Nicht nur Personen, die sich gerade in Quarantäne befinden, erleben die Situation als beklemmend. Der eingeschränkte Aktionsradius wird als Begrenzung der eigenen Freiheit wahrgenommen, was an das Bild vom Tiger im Käfig erinnert - insbesondere aus der Perspektive vieler Kinder und Jugendlichen, die einen alterstypischen Bewegungsdrang verspüren



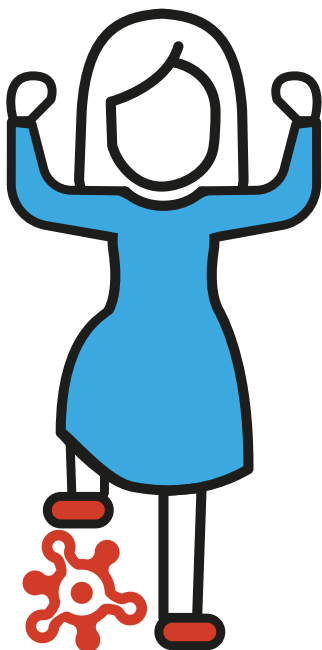
### VÖLLIG LOGISCH: AUF ZUR CORONAPARTY

Die Ausgangsbeschränkungen treffen unsere 12 bis 18-Jährigen entwicklungsbedingt an einem wunden Punkt. Das Gehirn Jugendlicher ist darauf programmiert, sich schrittweise von der Familie abzulösen, Beziehungen zu Gleichaltrigen zu intensivieren und die Welt zu erkunden. Das geschieht für gewöhnlich nicht in den eigenen vier Wänden.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Ein weiteres Merkmal der Veränderungen während der Pubertät ist die vorübergehende Tendenz, Gefahren zu unterschätzen – bei gleichzeitiger Überschätzung der eigenen Kräfte. In dieser Phase halten Eltern häufig die Luft an, wenn bei waghalsigen Freizeitaktivitäten scheinbar unsinnige Risiken eingegangen werden und der Appell an die Vernunft bestenfalls von der zugeschlagenen Zimmertür widerhallt.

Jugendliche zeigen auch unabhängig von Corona Verhaltensweisen, die auf uns Erwachsene provokativ und wenig nützlich wirken. Nicht selten halten sie uns dabei den Spiegel vor. Treffen sich unsere Teenager also in diesen Tagen trotz eindeutiger Verbote zum Feiern, so ist dies in den seltensten Fällen ein Zeichen für respektlose Gleichgültigkeit, sondern schlicht der Versuch, sich lebendig zu fühlen.



## **DIE EIGENE POWER JETZT CLEVER EINSETZEN**

Jugendliche sind grundsätzlich dazu in der Lage, die Auswirkungen der Pandemie nachzuvollziehen. Ihre gute Beobachtungsgabe verleiht ihnen unschlagbare Vorteile bei der Einhaltung der 2m Distanz, wenn ältere Kunden im Supermarkt zwischen den Regalen weniger wendig Haken schlagen. Im Zusammenhang mit dem Coronavirus verfügt zudem die Mehrzahl junger Menschen über eine besondere Stärke: ein vergleichsweise schlagfertiges Immunsystem.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Bewegung bleibt wichtig. Es spricht nichts gegen eine Fahrradtour an der frischen Luft, so lange der Abstand zu anderen Personen konsequent eingehalten wird. Das Netz quillt über vor originellen Indoor-Trainingseinheiten. Jugendlicher Tatendrang kann sich aber auch in großartige Unterstützung für andere Menschen verwandeln. Die meisten Jugendlichen sind sehr hilfsbereit, wenn sie merken, dass wir ihnen vertrauen und sie etwas existenziell Wichtiges für andere tun können. Wer kauft für die hochbetagte Dame im Nachbarhaus ein? Jugendliche sind meistens gut vernetzt, erfinderisch und bringen häufig etwas mit, was uns in diesen Tagen besonders gut tut: hoffnungsvoller Optimismus.



*Beitrag: ARCUS-Centre Formida*

**CORONAVIRUS**

 [covid19.lu](https://covid19.lu)

 8002 - 8080

