

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

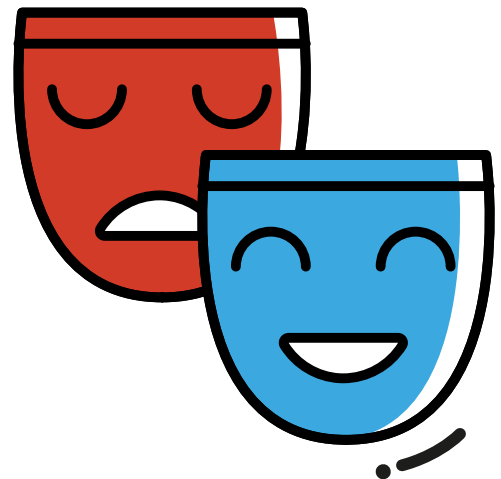
@HOME

IM UMGANG MIT DEN TÄGLICHEN RITUALEN

#Bleift doheim! Endlich kann man den Tag selbst gestalten, Zeit für sich haben, entschleunigen, dem eigenen Schlafrhythmus besser gerecht werden, gut auf sich und seine Bedürfnisse achten. So haben wir uns das vorgestellt. Nach und nach merken wir aber auch, dass dies auch Anderes bedeutet, wie z.B. das Zusammenleben auf engem Raum, die Einschränkung individueller Freiheiten, das Durcheinanderbringen von liebgewonnenen Ritualen, die Begrenzung oder sogar Verzicht auf liebgewonnene Aktivitäten und Hobbys, die für unser inneres Gleichgewicht sorgen, die momentane Unmöglichkeit, sich mit Freunden oder anderen Vertrauenspersonen wie Oma, Opa, Tanten, Nachbarn oder anderen liebgewonnenen Menschen zu treffen.

Auf engstem Raum zusammenzuleben ist manchmal anstrengend. Wir müssen Kompromisse eingehen. Gefühle können durcheinandergeraten und müssen wieder aufräumt werden, um innere Ruhe im Gefühlschaos von Fröhlichkeit, Trauer, Wut und Angst zu erlangen. Emotionen sind normal und sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen.

Es ist hilfreich, über die eigenen Emotionen zu sprechen, sie in der eigenen Sprache in Worte zu fassen. Das ist nicht einfach und erfordert oft Mut. Oft stehen hier andere Gefühle wie Scham, Angst, Hilflosigkeit und Überforderung im Weg und machen es besonders schwierig sich mitzuteilen. Schaffe Platz für die Gefühle in deinem Alltag, sie zeigen dir was du brauchst.



Wenn reden schwierig ist, kann es hilfreich sein, die eigenen Gedanken, Gefühle, Zweifel, Fragen aufzuschreiben. Welche Gefühle empfindest du im Moment? Bist du eher glücklich, ängstlich, verärgert, traurig, neugierig, verwirrt, verzweifelt? Welche Fragen hast du? Wovor hast du Angst? Worauf bist du wütend?

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Es ist wichtig, achtsam zu sein und sich bewusst zu werden, was jeder selbst braucht, um sich ausgeglichen zu fühlen. Frage dich zusätzlich ob es Rituale, Hobbys oder Aktivitäten in der aktuellen Situation zu Hause gibt, die dir im Moment besonders fehlen? Versuche das fehlende Kreative, Aktive, Entspannende, Soziale oder Denken in deinen Tagesablauf einzubauen und zu strukturieren und Gewohntes, wenn möglich, beizubehalten.

Beitrag: (KJT) Kannerjugendtelefon



CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG