

MERKBLATT FÜR JUGENDLICHE: IN CORONA-ZEITEN ZUVERSICHTLICH BLEIBEN!

Hier haben wir ein paar **Tipps** für dich zusammengestellt. Sie sollen dir helfen die Zeit zu Hause gut zu meistern.

DEINE SORGEN SIND VÖLLIG NORMAL!

In der aktuellen Situation besorgt zu sein oder Angst zu haben ist ganz normal. Natürlich fühlt es sich nicht gut an, Angst zu haben. Aber Angst hat auch Vorteile, denn sie bringt uns dazu, uns vorsichtig zu verhalten (Abstand halten, Hände waschen usw.). Im Netz gibt es viele Informationen über Corona, die noch mehr Angst machen können. **Nutze nur verlässliche Quellen** (wie www.rki.de) und verbringe nicht zu viel Zeit mit dem Lesen von Schlagzeilen. Denk daran: **Du kannst einiges dafür tun, um dich vor der Krankheit zu schützen.** Wenn du dich sorgst, selbst an Corona erkrankt zu sein, wende dich an deine Eltern oder Lehrer.



LENKE DICH AB!

Zurzeit gibt es viele Dinge, die du nicht selbst beeinflussen kannst, z.B. ob und wie oft du zur Schule gehen kannst. Es macht wenig Sinn, Energie in etwas zu stecken, das man nicht ändern kann. **Es ist dann besser, sich abzulenken und etwas zu tun, was einem gut tut.** Was tut dir gut und bringt dich auf andere Gedanken? Einen guten Film ansehen, Sport machen, Schulaufgaben erledigen...?



BLEIBE MIT DEINEN FREUNDEN IN KONTAKT!

Auch wenn du deine Freunde nicht wie sonst treffen kannst, gibt es andere Möglichkeiten zu „quatschen“ und in Kontakt zu bleiben. Die **sozialen Medien** nutzt du sicher schon. Vielleicht hast du Lust, mal was Neues auszuprobieren und nimmst an einer Challenge auf Instagram teil (#oldpicturechallenge). Leg aber jeden Tag eine Pause ein, in der du das Smartphone und den Computer bei Seite legst. **Zu viel Zeit vor dem Bildschirm ist ungesund und kann Langeweile und Ängste sogar noch größer machen.**



KONZENTRIERE DICH AUF DICH SELBST!

Gibt es etwas, das du schon immer mal machen wolltest, wofür dir aber bisher die Zeit gefehlt hat? Vielleicht ein Instrument lernen, eine neue Sportart anfangen oder Comics zeichnen? Sicher hast du im Moment etwas **mehr Zeit** als sonst. Nutze sie für dich und **mach etwas daraus!**



HÖR IN DICH REIN!

Du denkst dir vielleicht manchmal: „Das mit Corona ist einfach alles doof!“. Du bist sicher mal traurig, wütend oder auch verzweifelt. **Lass diese Gefühle zu**, statt sie zu ignorieren. Vielen Menschen geht es zurzeit so. Wichtig ist, Wege zu finden, wie man damit umgeht. Manchen hilft es, etwas zu malen, mit Freunden darüber zu reden oder etwas Gutes für andere zu tun (z.B. Einkaufsdienste oder Ähnliches). **Was hilft dir normalerweise, um dich wieder besser zu fühlen?** Vielen Jugendlichen hilft es auch, bei der Nummer gegen Kummer anzurufen (Tel.: 116 111). Das Video erklärt dir, wie es funktioniert:

www.youtube.com/watch?v=EIRBilb0e_Q&feature=youtu.be .

SEI FREUNDLICH ZU DIR UND ANDEREN!

In den neuen Medien kommt es vor, dass einzelne Personen oder Gruppen von Personen gemobbt werden. Man sieht nicht direkt, wie sehr man eine andere Person mit diesen Gemeinheiten verletzt. Daher ist die Hemmschwelle oft niedriger. **Wenn du selbst gemobbt wirst, wende dich an deine Eltern, Lehrer oder an die Nummer gegen Kummer.** Wenn du mitbekommst, dass andere beschimpft werden oder Ähnliches, dann **biete deine Hilfe an** oder sag einem Erwachsenen Bescheid.



Quelle: Das Merkblatt ist eine Zusammenfassung der Unicef-Hinweise für Jugendliche:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-so-bleiben-jugendliche-zuversichtlich/213130>

Folgende Links und Informationen können hilfreich sein:

- Wichtige **Infos zum Corona-Virus**:
www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html
- aktuelle **Nachrichten** aus Thüringen in leichter Sprache:
www.mdr.de/nachrichten-leicht/index.html
- häufige Fragen zu **Schule in Corona-Zeiten**:
schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schueler/index.html
- kostenlose **Hilfe** für das Erledigen der **Hausaufgaben** und das **Lernen** zu Hause:
www.corona-school.de/
- Anleitung zum **Händewaschen**:
www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-richtig-haendewaschen-einfacher-schutz/212860
- Telefonische Beratung „**Nummer gegen Kummer**“:
 - Kinder- und Jugendtelefon: 0800-116 111; montags bis samstags (14 - 20 Uhr), montags, mittwochs, donnerstags (10 - 12 Uhr); samstags beraten Jugendliche andere Jugendliche
 - Erklär-Video für Jugendliche zur Nummer gegen Kummer:
www.youtube.com/watch?v=EIRBilb0e_Q&feature=youtu.be
- **Online-Beratung** für Jugendliche:
jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html