

## Tipps für den Umgang mit Quarantäne und Homeschooling

Liebe Schülerin, lieber Schüler

wir befinden uns momentan in einer Krisensituation. Da ist es ganz normal, dass du dich öfter ängstlich, gestresst und unwohl fühlst. Ich habe hier ein paar Tipps vom BÖP\* für dich, wie du deinen Alltag während der Quarantäne gut überstehen kannst:

1. **Halte eine normale Tagesstruktur ein:** Bleib zum Beispiel nicht den ganzen Tag im Pyjama, sondern zieh dich an, erledige deine Arbeitsaufträge, als wärst du in der Schule und nimm dir am Nachmittag Zeit für Freizeitaktivitäten.
2. **Plane deinen Tag möglichst genau:** Nimm dir vor, welche Aufgaben du erledigen wirst, aber plane auch Aktivitäten ein, auf die du dich freuen kannst (z.B. zeichnen, ein Spiel spielen, tanzen...) - dabei hilft dir das Lerntagebuch.
3. **Beschränke deinen Medienkonsum:** Lies nicht dauernd über den Corona-Virus nach.
4. **Mach Sport:** Sich zu bewegen entspannt Körper und Geist. Du wirst merken, dass du dich nach Sport viel entspannter fühlst.
5. **Bleibe in Kontakt mit Freunden und Familie:** Telefoniere mit deinen Freunden.

## Tipps gegen Angst

Es ist ganz normal, dass du in der jetzigen Situation mehr Angst als sonst hast. Es gibt aber ein paar Dinge, die dir helfen können, dich zu entspannen:

1. Achte ganz bewusst auf deinen **Atem**. Konzentriere dich ein paar Minuten nur darauf, so langsam wie möglich ein- und auszuatmen. Du kannst auch ein Video als Hilfe verwenden:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>
2. Mach eine **Dankbarkeitsübung**: Überlege dir drei Dinge, für die du heute dankbar bist und schreibe sie auf.
3. Schreibe **Tagebuch**: Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe drauf los. Schreibe auf, was dir gerade einfällt, wie du dich fühlst, wie dein Tag bisher war.
4. Sprich mit deinen **Eltern, Geschwistern oder Freunden** über deine Gefühle.

## Tipps gegen Langeweile

Auch Langeweile kann jetzt ein unangenehmes Gefühl sein. Aber auch hierfür gibt es ein paar gute Tipps:

1. **Nimm dir jeden Tag ein paar Dinge** vor, die du erledigen musst (am besten: deine Arbeitsaufträge für die Schule).
2. Beginne ein kleines **Projekt**: Räume dein Zimmer auf, putze etwas in deiner Wohnung, ordne deinen Kleiderschrank oder nimm' dir Zeit für ein Hobby. Vielleicht kannst du ja auch mit einer App eine neue Sprache, ein Instrument, ... lernen.
3. Plane jeden **Tag ein Highlight** ein, auf das du dich freust – das können auch ganz kleine Dinge sein, wie z.B. das Abendessen, oder ein Spiel mit deiner Familie.

Denk daran: Diese Situation wird vorbeigehen!

\*BÖP = Berufsverband Österreichischer PsychologInnen.