

## Hinweise



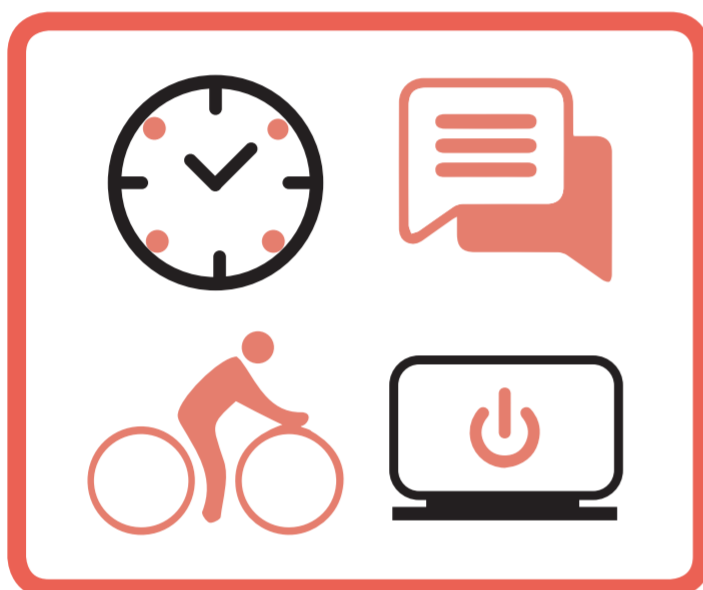
### für die Zeit zu Hause

#### Warum ist es aktuell sinnvoll, zu Hause zu bleiben?

Menschen in großen Gruppen stecken sich schnell an. Für einige Menschen ist das Virus gefährlicher als für andere. Deshalb ist es wichtig, Abstand zu halten. Das Virus soll sich langsam verbreiten. So können in Krankenhäusern genügend Menschen behandelt werden.

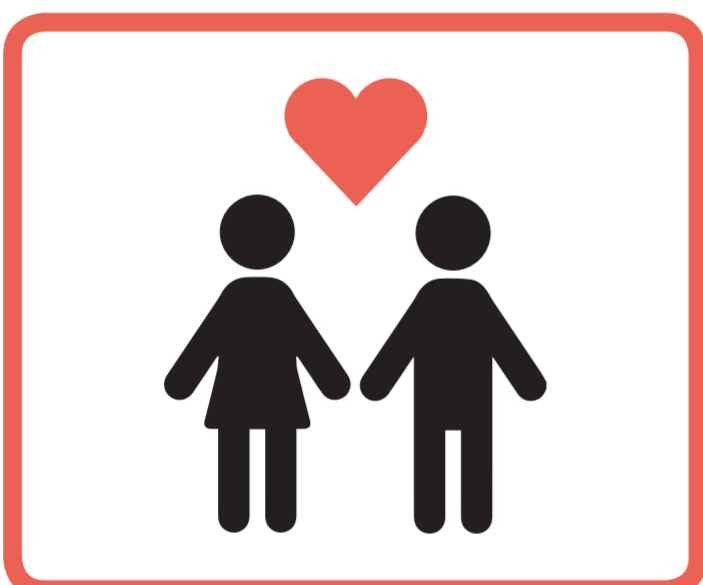
Diese Menschen sind besonders betroffen:

- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (z.B. Lungenkrankheiten)
- Menschen zwischen 50-60 Jahren
- Raucher\*innen



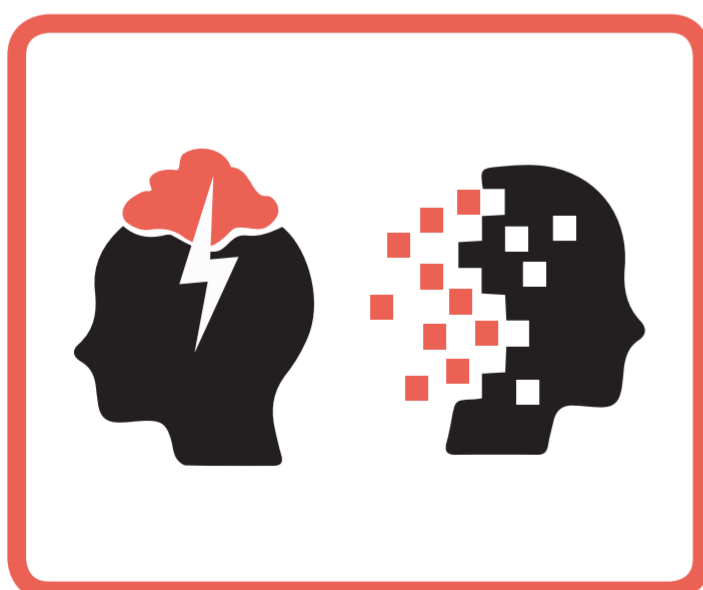
#### Praktische Alltagstipps

- gewohnte Tagesstruktur so gut es geht einhalten (Anziehen, gewohnte Zeiten zum Essen, Schlafen und Arbeiten)
- Tagesziele setzen
- in Bewegung bleiben – gut für Körper und Stimmung
- soziale Kontakte halten (z.B. über Anrufe)
- begrenzte Medienzeiten mit seriösen Informationen (z.B. Robert-Koch-Institut)



#### Hinweise für den Umgang mit Kindern

Erklären Sie die aktuelle Situation in verständlicher Sprache. Begegnen Sie mit Verständnis, Sicherheit und Geborgenheit. Halten Sie möglichst gewohnte Alltagsstrukturen mit klaren Lern- und Freizeiten bei. Rückzugsmöglichkeiten und Bewegung helfen dabei, Konflikte gering zu halten. Besprechen Sie gemeinsame Regeln. Bei Trennung von wichtigen Bezugspersonen hilft das Aufrecht-Halten von Kontakt (z.B. digital).  
Unterstützung: [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de) oder 0800 11 10 550



#### Informationen zu Angst, Depression und Gewalt

Die aktuelle Situation ist für alle Menschen neu. Es wird viel geforscht und dennoch bleiben zahlreiche Unklarheiten. Angst und andere unbekannte Emotionen sind vollkommen normal in dieser Situation! Seien Sie geduldig mit sich. Sie können sich auch an diese belastenden, aktuellen Herausforderungen gewöhnen. Sprechen Sie über Ihre Sorgen.

Die Zeit zu Hause kann dazu führen, dass wir uns schnell alleingelassen fühlen. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr. Drücken Sie diese aus, z.B. kreativ (schreiben, malen, musizieren). Probieren Sie sich in Entspannungsübungen.

Zusammenleben auf engem Raum kann anstrengend sein. Es ist normal, dass dabei schneller Wut auftritt. Leben Sie selbst keine Gewalt aus (z.B. Schreien, Schlagen, Ignorieren). Wenn Sie Gewalt wahrnehmen, reden Sie mit Betroffenen. Versuchen Sie, diese zu unterstützen. Holen Sie (sich) rechtzeitig Hilfe!

