

# Tipps zum Durchhalten in der Corona-Krise

Geben Sie dem Tag –wie gewohnt- eine Struktur.

## **Wenn Sie alleine zu Hause sind:**

Nehmen Sie sich kleine Dinge vor, die etappenweise zu bewältigen sind, z.B.

- die Gartenstühle rausstellen und alles für die Saison fitmachen
- die Winterkleider sortieren und wegpacken
- ein Rezept in der Apotheke abholen
- in aller Ruhe etwas Leckeres kochen
- das Nötigste einkaufen

Sie haben nun endlich mal Zeit, weil das Leben in der Öffentlichkeit heruntergefahren wurde. Nutzen Sie die Zeit für schöne Dinge, z.B.

- Spaziergänge, Walken, Joggen
- sich im Garten in die Sonne setzen
- ein Buch lesen
- Musik hören und Musik machen
- mit Freunden/Freundinnen telefonieren
- eine Kerze anzünden und ein Gebet sprechen
- Postkarten schreiben und sie zum Briefkasten bringen
- neue Bilder aufhängen
- sich zum Kaffee ein Stück Liebblingsschokolade gönnen
- Pläne machen für die Zeit „danach“
- Filme anschauen

## **Wenn Sie mit der Familie zu Hause sind:**

Versuchen Sie, die Zeit zu genießen und es als Geschenk zu sehen, dass Sie so viel gemeinsame Zeit haben. Tun Sie, was Sie vielleicht schon lange nicht mehr getan haben:

- Spätes Frühstück
- Spaziergang in den Weinbergen, am Rhein, im Wald
- Spieleabende
- Gemeinsames Kochen
- Ein Vogelhaus oder ein Baumhaus bauen
- Blumen pflanzen
- Fahrradausflüge
- Steinchen übers Wasser hüpfen lassen
- alte Fotos anschauen
- gemeinsam Filme gucken
- Allerdings sollte man mit Schulkindern auch die Zeit für die zu bewältigenden Aufgaben abstecken
- Beide Eltern sollten abwechselnd die Möglichkeit zum Rückzug haben, um sich entspannen zu können
- Bei mehreren Kindern die Kinder auch mal trennen

Kinder dürfen/müssen sich auch langweilen, nur daraus entstehen kreative Ideen.