Infokasten

Quarantäne kann Stress bedeuten.
Stress kann sich körperlich und psychisch äußern.
Manche Menschen berichten von gedrückter Stimmung oder Reizbarkeit oder Angst oder Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten.
Bei manchen Menschen äußert sich der emotionale Stress eher in körperlichen Beschwerden, wie Herzklopfen, Atemnot, Engegefühl in der Brust, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Einschlafstörungen und Albträumen.
Manchen Menschen geht es in der Quarantäne gut.
Quarantäne kann auch entspannt sein.
Alles das ist normal und kann bei mir auftreten.
Wie geht es mir?

QUARANTÄNEPASS

THEORIE

Unterstützung und Hilfe

Ich kann bzw. will bzw. muss hier nicht alleine durch.
Ab wann will ich Hilfe?
Wen kontaktiere ich, wenn dieses Gefühl kommt:
Inoffizielle Stellen (Freunde, Familie):
Offizielle Stellen (Schule, Sozialarbeit o.ä.):

Für sich selbst gut sorgen – Tue Dinge die dir guttun

Dinge die mir guttun sind:

A) Was ich von mir aus gerne tue
B) Was erwiesenermaßen gut ist

<u>Inspiration und Info:</u>
Bewegung: Atemtechniken, Dehnübungen, Sport, Spaziergang, draußen sein, schaukeln

Ernährung: ausgewogen, regelmäßig, kann Tagesstruktur unterstützen, kochen

Bingewatching (mehr als 2h täglich) hat negativen Einfluss auf Stimmung – einfach wissen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen

Wie gelingt mir sozialer Kontakt in der Quarantäne?
Wer soll mein Quarantänebuddy (QB) sein?
Zu welchen festgelegten Zeiten kommuniziere ich mit meinem QB?
Mit wem will ich außerdem Kontakt haben und wie?

Corona – Infos und Coronafrei

Wann sind meine coronafreien Zeiten bzw. wann und wie lange mache ich Corona in meinem Tag zum Thema?
Was will ich in meiner Quarantänesituation über Corona wissen?
Welches Wissen hilft mir in meinem Wohlbefinden?

Tagesstruktur

Uhrzeit	Pflicht	Schönes

Bei x erfüllten Pflichten, verschiebe oder streiche ich eine Pflicht oder gönne mir eine Belohnung.

Es sollten annähernd gleich viele Schöne- wie Pflichttermine sein.

<u>Tipps und Inspirationen</u>
feste Aufgabenzeiten
feste Pausenzeiten
feste Feierabendzeit
Coffeedates (virtuell und real)
Apps können sinnvoll sein
Realistisch bleiben – lieber weniger vornehmen als zuviel
Belohnungen einplanen

Infokasten

Quarantäne kann Stress bedeuten.
Stress kann sich körperlich und psychisch äußern.
Manche Menschen berichten von gedrückter Stimmung oder Reizbarkeit oder Angst oder Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten.
Bei manchen Menschen äußert sich der emotionale Stress eher in körperlichen Beschwerden, wie Herzklopfen, Atemnot, Engegefühl in der Brust, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Einschlafstörungen und Albträumen.
Manchen Menschen geht es in der Quarantäne gut.
Quarantäne kann auch entspannt sein.
Alles das ist normal und kann bei mir auftreten.
Wie geht es mir?

QUARANTÄNEPASS

MEIN PERSÖNLICHER WEG

Unterstützung und Hilfe

Für sich selbst gut sorgen – Tue Dinge die dir guttun

Der Mensch ist ein soziales Wesen

Corona – Infos und Coronafrei

Tagesstruktur

Uhrzeit	Pflicht	Schönes

Plane die genaue Tagesstruktur erst wenn es soweit ist.
Notiere dir hier, was du beachten möchtest, solltest du in Quarantäne gehen: