

Der Psychologische Beratungs-Dienst der KBF gibt Tipps:

Was kann ich für mich tun?

Wie kann ich gut für meine Seele sorgen?

Wir haben jetzt alle einen ganz anderen Alltag.

Es ist schwierig, sich daran zu gewöhnen.

Es dauert eine Weile, bis wir uns daran gewöhnt haben.

Aber es geht von ganz alleine. Darauf können wir uns verlassen.

Wir brauchen Zeit und Geduld. Mit uns selbst. Und mit den Menschen um uns herum.

Vielleicht merke ich bei mir und den Menschen um mich herum andere Gefühle als sonst.

Deswegen muss ich mich nicht erschrecken.

Vielleicht kann ich mich schlecht konzentrieren.

Vielleicht rege ich mich schnell über andere auf.

Vielleicht schlafe ich schlecht.

Vielleicht kann ich schlecht abschalten und mich nicht entspannen.

Vielleicht möchte ich viel reden.

Vielleicht fange ich viele Sachen an.

Und kann die Zeit doch nicht gut ausnutzen.

Die Gefühle werden wieder normal!

Mein Körper und meine Seele stellen sich nach einiger Zeit um.

So kann ich meinem Körper und meiner Seele dabei helfen:

- **Den Tag gut einteilen**

Ich werde ruhig und fühle mich sicher.

Wenn mein Tag ähnlich ist wie sonst.

Wenn mein Tag normal ist.

Ich stehe morgens auf.

Ich mache meine Aufgaben.

Dann habe ich Freizeit.

Ich esse zu einer bestimmten Zeit.

Ich gehe nicht zu spät ins Bett.

- **Sich bewegen**

Bewegung und Körper-Kontakt sind wichtig für Körper und Seele.

Um gesund und stark zu bleiben.

Singen tut mir gut.

Frische Luft tut mir gut.

Tanzen tut mir gut.

Ein Spaziergang an jedem Tag tut mir gut.

Bei Spielen kann ich mich bewegen und lachen.

Ich kann meine Mit-Bewohner in den Arm nehmen.

Ich kann mit einem Haustier schmuse.

- **Neue Sachen machen**

Ich kann schwierige Erlebnisse verarbeiten.

Wenn ich etwas Neues mache.

Ich kann mir etwas ausdenken.

Ich kann etwas spielen oder malen.

Ich kann etwas basteln oder einen Brief schreiben.

Ich kann schöne Musik hören und mir schöne Dinge anschauen.

Ich kann Fotos machen.

Dann fühle ich mich lebendig und meine Seele wird stark.

- **Was ich gut kenne**

Manche Menschen und Dinge kenne ich gut.

Und ich mag sie gerne.

Diese Menschen und Dinge geben mir Sicherheit und Kraft.

Jetzt kann ich das besonders gut gebrauchen.

Vielleicht vermisse ich sie.

Dann kann ich Bilder anschauen.

Ich kann ihre Stimme am Telefon hören.

Oder auf einer Ton-Aufnahme.

Meine Betreuer können mir von den Menschen und Dingen erzählen.

So kann ich mich beruhigen.

- **Mich schützen**

Wir hören und sehen jetzt viel über die Krise.

Und viele Menschen sprechen darüber.

Das ist manchmal zu viel.

Und manchmal erschrecken wir uns.

Manchmal können wir schlimme Bilder und schlimme Sätze nicht mehr vergessen.

Lange auf den Bildschirm schauen macht die Seele schwach.

Ich kann mich davor schützen.

Ich kann die Nachrichten abschalten und das Handy ausmachen.

Ich kann in mein Zimmer gehen. Oder nach draußen.

Ich kann etwas anderes sehen und hören.

Und etwas Schönes machen.

- **Verstehen was los ist**

Ich kann meine Eltern und Betreuer fragen.

Sie erklären mir, was los ist.

Ich kann verstehen, was gerade passiert.

Ich kann verstehen, warum wir zuhause bleiben müssen.

Ich kann auch verstehen, dass es eine schwierige Situation ist.

Und dass ich das aushalten muss.

Das Verstehen hilft mir dabei.

Auch wenn es manchmal schlechte Gefühle macht.

So wie Angst. Oder Langeweile.

Das ist normal.

Ich sage mir, dass es irgendwann vorbei ist.

Alles wird wieder gut.

- **Nähe von Menschen spüren**

Das Zusammen-Sein mit anderen Menschen ist sehr wichtig für unsere Seele.

Ich pflege weiter das Zusammen-Sein mit anderen Menschen.

Mit dem Telefon. Mit einem Video. Mit einer Sprachnachricht. Oder mit einem Brief.

Ich erzähle anderen Menschen von mir.

Und ich frage, wie es anderen Menschen geht.

Und höre ihnen zu.

Ich bin freundlich zu anderen Menschen.

Das tut auch meiner Seele gut und macht sie stark.

- **Alles richtig machen**

Ich halte mich an die Regeln.

Dann fühle ich mich sicher. Und das tut mir gut.

Ich vertraue den Menschen.

Meiner Familie und den Betreuern. Den Ärzten und Politikern.

Sie wissen, was sie machen können.

Sie sagen mir, an was ich mich halten soll.

Ich kann mich selbst loben und gut finden.

Weil ich mich an die neuen Regeln halte.

- **Hilfe holen**

Für alle Menschen ist es neu.

Corona gibt es auf der ganzen Welt.

Wir haben noch keine Erfahrung damit.

Wir wissen nicht, wie es weiter-geht. Und wir können nicht planen.

Das ist schwierig für die Seele.

Aber die Menschen helfen einander.

Ich kann merken, wenn es mir zu viel wird.

Dann kann ich mir Hilfe holen.

Ich kann mit den Betreuern reden.

Ich kann auch beim Psycho-logischen Beratungs-Dienst anrufen.

Dann geht es mir wieder besser.