

Was tun gegen den Corona-Blues?

Was kann ich tun, wenn ich mich verunsichert fühle oder Angst habe? Oder wenn mir einfach "nur" die Decke auf den Kopf fällt?

- 1) Viel lachen:** Die Produktion der körpereigenen Endorphine (=Glückshormone) fördern: schau dir Komödien an, schicke deinen Freunden Witze und lass dir welche zurückschicken (wie wär's z.B. mit einer Witze-Challenge in der Whatsapp-Klassengruppe?) Lachen ist gesund und stärkt übrigens auch das Immunsystem!



- 2) Jeden Abend eine Kerze anzünden** und ins Fenster oder vor die Tür stellen als Zeichen der Hoffnung (Die Kerze könntest du auch selbst gestalten oder verzieren. Zum Beispiel kannst du ein Butterbrotpapier bemalen, es danach um ein Wasserglas legen und mit Tesa festkleben und in das Glas ein Teelicht stellen.)



- 3) Jeden Abend um 19:30 läuten** in der Pfalz die **Kirchenglocken** und laden zu einem Moment der Stille oder des Gebets ein. So können wir uns miteinander verbunden fühlen.

Hier findest du mehr Informationen:

https://www.wochenblatt-reporter.de/speyer/c-lokales/glocken-rufen-zum-gebet_a184228

Und jeden Abend um 21:21 lädt der CVJM über Facebook und Instagram junge Menschen zum gemeinsamen Gebet ein:

<https://cvjm.de/service-shop/cvjm-in-zeiten-von-corona/gebet-online/>

- 4) Bilder für einsame Menschen** in Altenheimen und Krankenhäusern malen. Wenn es ein Altersheim in deinem Ort gibt, male ein Bild oder schreibe eine Karte für die Bewohner, die zurzeit keinen Besuch bekommen und sich deshalb besonders über eine kleine Aufmerksamkeit freuen.



- 5) **Regenbogen** als Hoffnungszeichen malen und ins Fenster hängen nach italienischem Vorbild.



- 6) **Etwas Neues lernen**, z.B. eine **Maltechnik**, ein **Instrument** oder ein neues Musikstück auf dem Instrument einstudieren, **Koch-** oder **Backrezepte** ausprobieren, **sportliche Übungen** perfektionieren, Koordinationsübungen machen ...
(Witzige Ideen unter: <https://vimeopro.com/plrlp/sportchallenge>).

Damit könnte man ein Hauskonzert/eine Ausstellung/einen Familienwettkampf/ein gemeinsames Menü gestalten.



- 7) **Bastelideen** (z.B. www.kindernetz.de) ausprobieren und **Vorlesegeschichten** für jüngere Geschwister finden. Auch die Büchereien und Buchhandlungen haben geschlossen, auf der Seite von *Stiftung lesen* findest du neben Geschichten auch Bastelanleitungen.



<https://www.stiftunglesen.de/aktionen/vorlesen-corona/>

Oder falls du selbst etwas vorgelesen bekommen möchtest, findest du z.B. beim swr zahlreiche Hörbücher: <https://www.swr.de/swr2/hoerspiel/ferien-hoerspiele-100.html>



8) Das Internet gezielt nutzen, um nach **guten** Nachrichten zu suchen (z.B. Gute-Nachrichten-Ticker auf muenchen.de). Vorsicht vor Fake-News und Panikmache im Netz! Schau dazu auf <https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/coronavirus-covid-19-umgang-mit-panikmache-und-fake-news/>

9) **Balkon-Musik** nach italienischem Vorbild (der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, Heinrich Bedford-Strohm lädt z.B. zum gemeinsamen Singen von "Der Mond ist aufgegangen" ein - täglich um 19 Uhr).



10) Briefe und Karten schreiben an die Verwandten und Freunde, die man gerade nicht treffen kann - die Karten könnte man auch selbst gestalten! Du könntest Ostergrüße verschicken und die Karten mit Küken und bunten Ostereiern bemalen. Du kannst mit deinem Zeigefinger gelbe Tupfen auf ein Papier machen und danach Füße und Schnabel mit einem Stift zeichnen. Du kannst auch kleine Dreiecke aus buntem Papier ausschneiden und eine Girlande auf die Karte kleben. Sicher hast du auch noch viele andere Ideen, die du für deine Freunde fotografieren und ihnen schicken kannst. Bei Unicef gäbe es auch Blanko-Karten zum Selbstgestalten - und der Erlös geht an Kinder in Krisenregionen:

<https://grusskarten.unicef.de/privatkunden/karten/meine-unicef-karte>



11) Wohnzimmer- bzw. Online-Konzerte bekannter Musiker genießen

z.B. <https://dringebliieben.de/> oder www.swr.de/aktuell

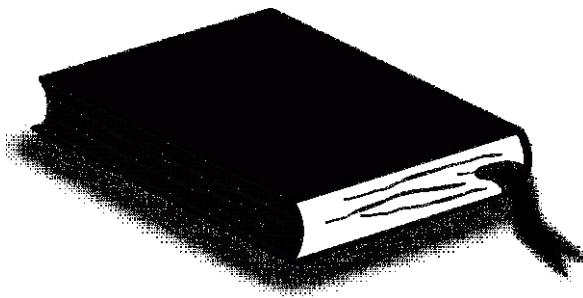


12) Nachbarschaftshilfe anbieten und sich so nützlich machen. Du könntest Einkäufe für ältere Nachbarn erledigen oder einen Hund Gassi führen.

(Melden könntest du dich zum Beispiel hier: Deidesheim: <https://www.ritter-von-boehl.de/aktuelles-job-s/> Wachenheim: Ehrenamtsagentur der VG Wachenheim Gerhard Dehlfing, Tel. 0171- 5676679 oder 06322-9580-150) oder bei deiner Kirchen- oder Ortsgemeinde.



13) Ein Tagebuch schreiben. Ein paar Ideen findest du auf unserer Homepage. Aber natürlich kannst du auch ganz eigene Ideen nutzen.



14) Regelmäßig an die frische Luft gehen, damit du gesund bleibst und auf andere Gedanken kommst. Das macht den Kopf frei und stärkt das Immunsystem! Also schnell auf's Fahrrad gesetzt oder die Inliner angezogen oder oder oder...



15) Schmiede Pläne für die Zukunft: eine schöne Reise, ein spontanes Treffen mit Freunden, ein Konzertbesuch – bald wird es wieder möglich sein! Was auch immer es ist: Der zuversichtliche Blick in die Zukunft und klare Pläne können dir helfen, diese schwierigen Zeiten besser zu überstehen.



16) Halte Kontakt zu deinen Freunden! Mach mal ein Videotelefonat mit Freunden über whatsapp oder trefft euch über die App Houseparty zum Spielen und Quatschen. Melde dich auch mal bei Leuten, von denen du schon länger nichts mehr gehört hast.



17) Finde (auch gemeinsam mit deiner Familie) **Rituale**, die deinem Tag eine klare Struktur geben. Das kann eine Tasse heiße Schokolade auf dem Balkon nach dem Mittagessen, ein gemeinsam genossener Familienfilm nach dem Abendessen, eine kuschelige Vorlesestunde mit den Geschwistern am Nachmittag oder ein Gesellschaftsspiel am Abend sein. Feste Rituale und Abläufe binden Angst, da sie den Tag voraussagbar machen. Und du hast immer schon etwas, worauf du dich freuen kannst!



Wir hoffen, dass der ein oder andere Vorschlag dir helfen kann. Wenn du noch andere Ideen hast, wie man den Corona-Blues gut bewältigen kann, schreib uns gerne eine Mail an Julia.Seibert@igs-deiwa.de oder Heike.Manderschied@igs-deiwa.de !

Wir wünschen dir und deiner Familie alles Gute!