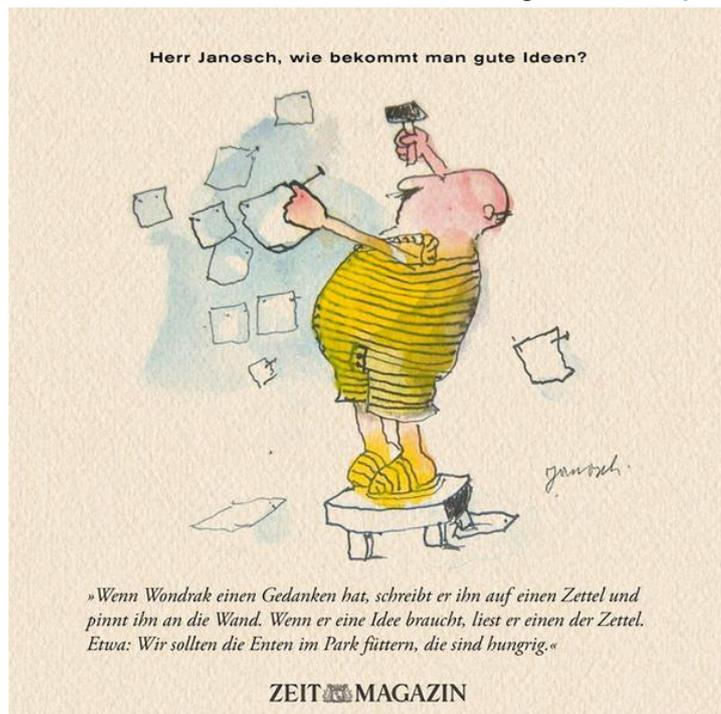


Liebe Leute,

wir hoffen, ihr habt die vergangenen Tage trotz der Corona-bedingten Einschränkungen schön verbracht und die Sonne genossen. Auch wir fragen uns, wie wir unseren Alltag in diesen Zeiten gut gestalten können, wenn so vieles, das normalerweise für uns selbstverständlich ist, momentan nicht möglich ist. Dazu haben wir ein bisschen recherchiert:

Alltagsroutinen und Rituale können uns dabei helfen, auch in schwierigen Zeiten ein Stück **Normalität zu bewahren**. Dies können kleine Momente wie eine Tasse Tee zu festen Zeiten oder die Beibehaltung regelmäßiger Zubettgeh- und Aufstehzeiten sein, die eine Struktur schaffen. Vielleicht benötigst du einige Versuche, um herauszufinden, was dir gut tut, aber **jetzt hast du den Raum und die Zeit dafür**.



Als **Inspiration** können folgende Fragen dienen:

Welches sind **Routinen**, die du weiterhin beibehalten kannst?

Welche kleinen **Rituale** schaffst du dir täglich?

Wie sieht für dich ein **gutes Maß an sozialen Kontakten** aus und welche alternativen Wege fallen dir ein, um dein Bedürfnis zu erfüllen (regelmäßige Telefonate, eine tägliche Mail, Mittagessen mit Skype, ...)?

Wie viel **Ruhezeiten** brauchst du und welches sind deine liebsten **Wege zur Entspannung**?

Welche Dinge kannst du in deinen Tag einbauen, die dir ein **Gefühl von Sinnerleben und Schaffenskraft** geben?

Wie kannst du **regelmäßige Bewegung** in deinen Alltag einbauen, auch wenn Sportvereine, Fitnessstudio, Turnhallen usw. geschlossen sind?

Hast du Zeit für **Dinge, zu denen du sonst nicht kommst**? Welche sind das?

Auch die Homepage Hello Better gibt in diese Richtung Denkanstöße: „Tue Sinnvolles. Wenn du aufgrund der Corona-Krise mehr Zeit in deinem Alltag hast, kannst du darauf achten, diese möglichst sinnvoll zu nutzen. Die Versuchung ist groß, bei Langeweile vor dem Fernseher oder Laptop zu sitzen und sich berieseln zu lassen. Natürlich ist das in Maßen vollkommen in Ordnung. Sollte dieser Konsum allerdings wachsen, kannst du die Lücken sinnvoll füllen. Gibt es z. B. etwas, was du immer schon tun wolltest? Das können ganz unterschiedliche Dinge sein: eine Fremdsprache lernen, ein Buch schreiben, einen Businessplan machen, ein Online-Sportprogramm beginnen oder Rezepte zur gesunden Ernährung zusammenstellen.“ Den ganzen Artikel findest du hier: <https://www.hellobetter.de/corona-krise-10-dinge-mit-stresssituation-umgehen/>.

Mehr Ideen zu dem Thema gibt es auch auf der Homepage des deutschen Verbands für Ergotherapeuten: <https://dve.info/resources/pdf/downloads/a-z/corona-virus/3895-rcot-tipps-alltagsgestaltung-unter-sd/file>.

Wer weiß, vielleicht kannst du dir **ganz neue Rituale schaffen**, die du auch nach diesen herausfordernden Tagen weiterhin in deinen Alltag einbauen möchtest. Und möglicherweise sind **ein schönes anderes Gesprächsthema** 😊! Teilt uns gern eure Erfahrungen mit und wir teilen sie mit eurer Erlaubnis im Funke.

Wir wünschen euch weiterhin gute Tage und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

