



PLANE DEINEN ALLTAG

Wecker stellen. Tagesplan erstellen. Schreib dir auf, zur Welcher Zeit du was machst.



INFORMIEREN

Check ein bis zweimal am Tag die News auf vertrauenswürdigen Seiten. Fachinformationen zu Corona : Sozialministerium und AGES Website.

Tipp: Dosis facit venenum. Wenn Panik aufkommt, kann es helfen weniger oft Informationen zu beziehen und sich vermehrt auf schönere Dinge zu konzentrieren.

Mit re:spect durch die Corona Zeit



ZIELE SETZEN

Lern etwas Neues. Mach Aufgaben, die sonst liegen bleiben.



KRITISCH SEIN Auf Sozialen Medien gibt es viele Falschmeldungen. Schau auf mimikama.at

#stayhealthy #stayathome



GEFÜHLE AKTZEPTIEREN

In Krisen gehen die Emotionen mit uns durch. Das ist normal.

Tipp: Hast du das Gefühl mit ihnen darüber nicht reden zu können kannst du dich bei uns melden. Wir hören dir zu, nehmen dich ernst und versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden.



AKTIV BLEIBEN

Mach Sport. Schau auf Youtube nach „7-Minuten-Workout“ oder „Yoga“



REDEN Rede mit Freunden und Familie darüber wie es dir geht.



HUMOR zulassen Lachen ist eine körperliche Droge, die dich glücklich macht.

Di. bis Sa. zwischen 13:00 und 18:00 Uhr telefonisch unter **0699/18269599**, oder per mail jugendberatung@respectgmbh.at **Facebook** Respect_Jugendtreff; **Instagram** re.spect_jugendarbeit und auf der **Homepage** <http://www.re-spect.org/>



KONTAKT HALTEN

Kommunizieren mit Freunden über Soziale Medien, Telefon oder Video Chat.



POSITIV DENKEN

Wir tun alle, was wir können und gemeinsam schaffen wir das.

