

TEILEN. Wenn ihr euch wegen etwas Sorgen macht, denkt daran, dass das völlig normal ist. Dann ist es am besten, wenn ihr es anderen mitteilt. Geht zu einer erwachsenen Person, der ihr vertraut, lasst sie wissen, dass ihr euch Sorgen macht, und versucht zu erklären, warum. Ihr könnt es auch aufschreiben oder zeichnen.

ACHTSAM SEIN. Achtsam zu sein hilft uns, wenn unser Kopf voller Emotionen ist. Kehrt zu euren Sinnen zurück!

- Welche 5 Dinge könnt ihr sehen?
- Welche 4 Dinge könnt ihr hören?
- Welche 3 Dinge könnt ihr fühlen?
- Welche 2 Dinge könnt ihr riechen?
- Was könnt ihr schmecken?

Vielleicht könnt ihr nicht alle diese Fragen beantworten, aber es kann euch in stressigen Situationen helfen, mit dem, was ihr tut, aufzuhören und euch eurer Sinne bewusst zu werden. Wenn ihr es ein paar Mal gemacht habt, könnt ihr es auch an lauten, überfüllten Orten versuchen. Es ist ein lustiges und interessantes Experiment, das euch hilft, in jeder Situation achtsam zu bleiben.

VERBINDEN. Es ist sehr wichtig, mit euren Freund:innen in Kontakt zu bleiben, auch wenn ihr euch nicht persönlich treffen könnt. Wenn ihr kein Telefon oder keinen Laptop habt, bittet eine:n Erwachsene:n, euch bei der Online-Verbindung zu helfen. Oder ihr versucht es auf die altmodische Art und schreibt einen Brief oder malt ein Bild für die, die ihr liebt, und schickt es ihnen per Post.



HOBBYS. Auch wenn die Umstände es nicht zulassen, dass ihr euren Hobbys nachgeht, versucht etwas zu machen, das ihr gerne macht: tanzen, basteln, zeichnen, singen, Musik hören oder Sport treiben. Das sind auch gute Möglichkeiten, sich auszudrücken, wenn wir es nicht mit Worten tun können. Tut weiterhin die Dinge, die euch Spaß machen, und holt euch Hilfe von Erwachsenen, wenn ihr sie braucht.