

Was tun in der Quarantäne?!

Einen Plan machen

Damit du dich während der Quarantäne-Zeit wohl und zufrieden fühlst, kann ein guter Tagesplan Wunder bewirken. Mach dir einen Plan wann du aufstehst und frühstückst, wann du deine Aufgaben für die Schule erledigst und wann du Zeit für Freizeit, Freund*innen und Freizeit hast. Wenn du deine Aufgaben erledigt hast, kannst du deine Freizeit umso mehr genießen.



Such dir ein Hobby - Bewegung und Beschäftigung

Den ganzen Tag Zuhause zu sein kann schlechte Laune machen und sehr langweilig sein. Sport und Bewegung helfen dir dabei, mit der neuen Situation klarzukommen. Ob YouTube Tutorials oder Trampolinspringen, was auch immer du gerne machst: Bau dir 1x am Tag eine Stunde Bewegung in deinen Tagesplan ein.



Tausch dich aus

Die Quarantäne ist eine besondere Situation für alle, da kann es besonders wichtig sein, sich mit Freund*innen und Bekannten auszutauschen. Smartphone und Computer bieten eine tolle Möglichkeit über Telefonate und Videochats mit deinen Freund*innen in Kontakt zu bleiben und dich über einen neuen Alltag auszutauschen.



Was tun, wenn es Zuhause schwierig ist?

Eine gemeinsame Quarantäne kann zu einer angespannten und belasteten Situation Zuhause führen. Da kann es schon mal zu Konflikten und Streit kommen. Wenn die Konflikte Zuhause eskalieren oder du Unterstützung brauchst, dann hol dir Hilfe von außerhalb.

Wen du kontaktieren kannst:

1. eine erwachsene Person deines Vertrauens, die du gut kennst
2. die **Schulsozialarbeiterin** an deiner Schule
3. das Jugendamt und andere Beratungsstellen wie das Quartiersbüro (Thinka)

