

10 Tipps, um alleine zurechtzukommen

Wir zeigen dir, wie du die aktuell geltenden Kontaktbeschränkungen oder eine Quarantäne gut bewältigen kannst.

1. Halte eine Tagesstruktur ein!

Überleg dir eine sinnvolle Aufstehzeit (alles zwischen 6 Uhr für Frühaufsteher und 10 Uhr für Langschläfer ist möglich) und achte darauf, nicht länger als 8-9 Stunden pro Nacht zu schlafen. So nett es sein kann, am Wochenende mal einen Tag im Pyjama zu chillen, so hilfreich ist es, sich an Werktagen morgens zu waschen, anzuziehen, um sich aktiv und energiegeladen zu fühlen. Genauso können dir die üblichen Essens-, Lern- und Schlafenszeiten Halt geben. Und falls du keine regelmäßigen Zeiten hattest, versuch es doch mal damit ;-)

2. Plane deinen Tag!

Ein guter Tagesplan beugt Gefühlen von Hilflosigkeit und Kontrollverlust vor – statt passiv den Tag an sich vorbei ziehen zu lassen, versuche ihn aktiv zu gestalten. Setze dir klare Termine für Dinge, die du tun musst (putzen, abwaschen, Wäsche waschen, Mahlzeiten zubereiten) und Dinge, die du tun möchtest (Lesezeit, Serien gucken, mit Freunden telefonieren, Sport treiben, Yoga...) – dabei kann es individuell sehr stark variieren, was zu welcher Kategorie gehört. Vielleicht planst du schon am Abend vorher, so weißt du, was dich am nächsten Tag erwartet und kannst motivierter starten. Aber verplane nie die ganze Zeit, sondern lass dir auch immer Freiraum, einfach mal die freie Zeit zu genießen.

3. Kontrolliere deinen Medienkonsum!

Verbringe nicht den ganzen Tag am Handy, am PC oder an der Spielekonsole. Sich an einem Film oder einem Spiel zu erfreuen – gute Idee, aber bleibe nicht stundenlang dran kleben. Entdecke zwischendurch ruhig mal, was dein Körper sonst noch so drauf hat und probiere ein paar neue Dinge (siehe Punkt 4) aus.

4. Begib dich auf die Suche nach sinnvollen Projekten!

Was wolltest du immer schon einmal tun und hast es aus Zeitmangel bisher aufgeschoben. Das Spektrum ist breit: von Frühjahrsputz über basteln, puzzeln, den Balkon bepflanzen/Garten umgraben, endlich mal wieder Tagebuch schreiben, Sprachen lernen... Teile dein Projekt in möglichst kleine Portionen und setze dir moderate Ziele, die du Tag für Tag abarbeitest.

5. Bewege dich!

Bewegung ist dein körpereigenes Medikament gegen Grübeln und negative Stimmungen. Indem du dich bewegst, zeigst du deinem Gehirn mit jeder Faser: Da geht noch was!

Dabei muss es gar kein Hochleistungssport sein, auch ein Spaziergang an frischer Luft, ein Workout zu Hause tut dir gut. Im Internet (jetzt darfst du ;-)) kannst du dir Anregungen für Trainingseinheiten auch ohne Geräte holen. Fang dabei klein an: jeden Tag 5-10 Minuten ist viel besser als einmal zwei Stunden und dann nie wieder. Das Hochschulsport-Team der Uds hat auch schon ein paar kostenlose Kurse zusammengestellt.

6. Pflege deine sozialen Kontakte!

Erhalte deine sozialen Kontakte möglichst aufrecht, verabrede dich mit Freunden zum regelmäßigen Telefonieren, Chatten oder per Video – nutze die Zeit, um dich bei "alten" Freund*innen wieder zu melden und an Kontakte anzuknüpfen. Keine Lust mehr auf Gespräche - dann überrasche Deine

Freunde mit einer Postkarte, einem Brief oder einer längeren Email. Konzentriere dich in deinen Gesprächen und Nachrichten auf die Dinge, die positiv waren am Tag, vermeide gemeinsames Jammern. Alternativ kannst du auch für dich selbst schreiben – Morgenseiten, Tagebuch, einen Blog...

7. Werde nicht zum COVID-19 Experten!

Informiere dich regelmäßig (einmal am Tag reicht) über die aktuelle Situation, aber übertreibe nicht. Lege Dich auf einige wenige Informationskanäle fest und springe nicht von einer Horrormeldung zur nächsten – achte darauf, dass die Krise nicht zu Deinem einzigen Thema wird.

8. Stärke deine Resilienz!

Nutze die Chance und beginne dein "psychologisches Immunsystem" zu stärken, denn kleine oder größere Krisen treten immer mal wieder auf im Leben. Eine gute seelische Widerstandskraft ermöglicht dir jedoch, diese zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Wenn du jeden Tag 5-20 Minuten darauf verwendest, z. B. ein Entspannungsverfahren zu erlernen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc.), eine Achtsamkeitsübung zu machen, Akzeptanz des Unveränderbaren zu üben, u. v. m., tust du langfristig etwas für deine innere Stärke. Resilienz ist erlernbar.

9. Besinne dich auf deine Stärken!

Solltest du doch mal in trübe Stimmung geraten, denk darüber nach, was du an dir magst, was du gut kannst, welche positiven Eigenschaften du hast, was du bisher an positiven Erfahrungen in deinem Leben gemacht und was du alles schon bewältigt hast. Und gib nicht gleich auf, wenn dir nicht so viel einfällt – das ist normal in einer negativen Stimmung. Frag deine Freunde oder deine Eltern, was sie an dir mögen. Menschen, die dich gerne haben, fällt bestimmt eine Menge ein.

10. Suche Dir Hilfe!

Wenn du in der Krise bist, sich deine Gedanken im Kreis drehen und du es in deiner Wohnung nicht mehr aushältst, suche dir professionelle Hilfe. Wende dich z.B. per Email (ppb@studentenwerk-saarland.de) an die Psychologische Beratung des Studentenwerkes im Saarland e.V. oder per Telefon unter 0681 302 2515. Aktuelle Informationen findest Du auf unserer Homepage: <https://www.studentenwerk-saarland.de/de/Beratung/Anmeldung>

Alternativ gibt es auch die Möglichkeit sich an die Telefonseelsorge oder an die Notfallambulanz der psychiatrischen Kliniken in Saarbrücken zu wenden.