



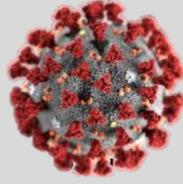
# GESUNDHEITLICHE NOTLAGE:

## PSYCHOLOGISCHE TIPPS FÜR EMOTIONEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Coronavirus und Gesundheitliche Notlage: Worte für Erwachsene, die jeden erschrecken können, einschließlich junger Menschen  
Untenstehend einige Wege, um Kindern und Jugendlichen zu helfen, damit verbundene Emotionen zu verstehen und damit umzugehen.

### WAS IST CORONAVIRUS?

Es ist ein neuer Virustyp, der sich über die ganze Welt verbreitet.  
Wissenschaftler nennen ihn SARS-CoV-2.



### WAS IST EINE GESUNDHEITLICHE NOTLAGE?

Es ist ein außerordentliches Ereignis, das die Gesundheit der Menschen in verschiedenen Teilen der Welt durch Verbreitung einer Krankheit bedroht, was die Koordination verschiedener Staaten und Länder erfordert.

Die Verbreitung von COVID-19 veranlasste die Weltgesundheitsorganisation 2020, eine Gesundheitliche Notlage von Internationaler Tragweite zu erklären.

### WELCHE EMOTIONEN KÖNNEN WIR FÜHLEN?

Wir können Emotionen fühlen, wie...



ANGST



TRAURIGKEIT



WUT

Jedenfalls wäre es schön, weiterhin Emotionen fühlen zu können, wie...



ENTSPANNUNG



FREUDE

### WIE KÖNNEN WIR MIT ANGST, TRAURIGKEIT UND WUT UMGEHEN?

#### SUCHE NACH LÖSUNGEN

##### Was du NICHT tun solltest

- ✗ **Aufgeben**
  - Aufhören, nach Lösungen zu suchen.
  - Denken, daß Du nichts ändern kannst.
- ✗ **Die Realität ignorieren**
  - So tun, als ob es keinen Notfall gäbe.
  - Auf Gerüchte hören.

##### Was du tun solltest

- ✓ **Unternimm Schritte, um das Problem lösen zu helfen**
  - Tue die richtigen Dinge (z.B. wasche Dir regelmäßig Deine Hände).
  - Folge dem Rat von Fachleuten.
- ✓ **Sprich über Fakten**
  - Suche nach Information aus vertrauenswürdigen Quellen.
  - Informiere korrekt, klar und verständlich.

#### SUCHE UND LEISTE UNTERSTÜTZUNG

##### Was du NICHT tun solltest

- ✗ **Jegliche Verantwortung auf andere abschieben**
  - Sich zu viel beschweren.
  - Paniken.
- ✗ **Sich von anderen isolieren**
  - Sich in sich selbst zurückziehen.
  - Egoistisch sein.
  - Den Kontakt zu anderen abbrechen.

##### Was du tun solltest

- ✓ **Deine Gefühle verstehen und äußern**
  - Sprich darüber, wie Du Dich fühlst.
  - Bleib ruhig.
- ✓ **Nimm Hilfe an und helfe**
  - Hilf und beruhige Menschen um Dich herum.
  - Arbeite mit anderen zusammen.
  - Kommuniziere mit Freunden und Familie von Angesicht zu Angesicht oder per Telefon und Internet.

#### VERSTEHE, WAS WICHTIG IST

##### Was du NICHT tun solltest

- ✗ **Dauernd negativ denken**
  - Zu viel über die Notlage nachdenken.
  - Denken, daß die Sicherheitsmaßnahmen (z.B. Quarantäne) nicht nützlich sind.
- ✗ **Die empfohlenen Sicherheitspläne ignorieren**
  - Die Vorschriften des Gesundheitsministeriums ignorieren.
  - Andere beschuldigen.

##### Was du tun solltest

- ✓ **Nimm Dir Zeit, Dich auf andere Dinge zu konzentrieren**
  - Beschäftige Dich selbst (z.B. mit Spielen oder Lernen).
  - Verbringe einige Zeit damit, an positive Dinge zu denken.
- ✓ **Passe Dich an**
  - Ändere, wie Du etwas tust, falls dies erforderlich ist.
  - Behalte im Gedächtnis, daß die Befolgung von Regeln die Gesundheit von jedem schützt.

*Es gibt viele Wege, mit Angst, Traurigkeit und Wut umzugehen:*

*wir können von Fall zu Fall aussuchen, welche Wege besser funktionieren, und wir können auch neue Wege erfinden!*