

Hygieneregeln beachten!

Und achte auch auf dich!



Halte Kontakt mit deinen Lieben

Andere Menschen sind wichtig! Sie geben uns Halt und Orientierung. Deshalb ist es wichtig regelmäßig mit anderen Personen Kontakt zu halten. **Familie, Freunde und Bekannte. Und wenn es nur per Skype ist!**



Bewege dich und mach Sport

Körperliche Bewegung tut gut! Bei Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet und man fühlt sich wohler in seiner Haut. **Und wenn du nur einen kurzen Spaziergang machst!**



Hole dir Hilfe, wenn du sie brauchst

Es kann sehr anstrengend sein, immer nur dasselbe zu tun und kaum Ausgleich zu haben. **Wenn du merkst, dass es dir immer schlechter geht, dann wende dich an andere und hole dir Hilfe!**



Schaffe dir eine Tagesstruktur

Ein regelmäßiger Tagesablauf mit Abwechslung und Ausgleich zu Arbeit und Schule hilft, dass man abends gut ins Bett kommt und zufriedener ist. **Klare Zeiten für Essen, Arbeit, Schule und Freizeit sind wichtig!**



Mach auch Dinge, die dir gut tun

Arbeit und Schule sind zu tun - keine Frage. Darüber hinaus sind die Dinge wichtig, die uns Freude bereiten und uns neue Kraft geben! Was ist das für dich? **Achte darauf, dass diese Dinge Platz in deinem Alltag haben!**