

# Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Der Beginn des Sommersemesters ist verschoben, Prüfungen wurden abgesagt, die UB ist geschlossen. Diese und viele andere Veränderungen im Zusammenhang mit den Sicherheitsmaßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie, können verunsichern und belasten. Dies sind normale Reaktionen auf eine Krise und betreffen viele Menschen.

Um trotz Kontaktbeschränkungen psychisch gesund zu bleiben, gibt es einige Dinge, die Sie beachten können. Und um Langeweile und schlechter Stimmung vorzubeugen, finden Sie eine Zusammenstellung an Aktivitäten, die Sie auch alleine umsetzen können. Probieren Sie doch das ein oder andere direkt einmal aus.

## 1. Allgemeine Informationen

### Sie sind nicht allein

- Sorgen und Ängste sind in der aktuellen Situation ganz normal. Mit anderen über diese Sorgen und Ängste zu sprechen, kann helfen (wenn Sie gerade niemanden zum Reden haben: die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr unter **0800/III 0 III** oder **0800/III 0 222** erreichbar).
- Machen Sie sich klar, dass es sich um eine Ausnahmesituation handelt, die zeitlich befristet ist und dass die getroffenen Vorsichtsmaßnahmen wichtig sind.

# Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

## Struktur ist wichtig

- Behalten Sie Routinen und eine ähnliche Tagesstruktur wie zuvor bei. Oder bauen Sie sich eine neue auf, wenn die alte nicht möglich ist.
- Stehen Sie immer zur selben Zeit auf und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett.
- Essen Sie regelmäßig, gesund und ausgewogen.
- Bleiben Sie nicht den ganzen Tag in Pyjama oder Jogginghose. Ziehen Sie sich morgens an, als würden Sie zur Uni oder zum Nebenjob gehen.
- Machen Sie die einzelnen Tage voneinander unterscheidbar (z. B. Donnerstag „Pizzatag“, Freitag „Filmabend“ etc.), damit Sie nicht in einen „Alltagstrott“ verfallen.
- Setzen Sie sich jeden Tag ein Ziel und machen Sie sich einen Plan.
- Im Homeoffice: Machen Sie Pausen, wie Sie sie bei der Arbeit vor Ort auch machen würden. Verbringen Sie die Mittagspause z. B. mit Kolleg\*innen per Videochat. Trennen Sie Arbeit und Freizeit ganz klar voneinander.

## Aktiv und gesund bleiben

- Achten Sie auf Bewegung, Sport und frische Luft (regelmäßig das Zimmer/ die Wohnung lüften).
- Schlafen und trinken Sie genügend.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten.
- Planen Sie täglich positive und angenehme Aktivitäten ein. Achten Sie auch auf genügend entspannenden Ausgleich.
- Schauen Sie Netflix, YouTube & Co. nicht in Dauerschleife.

# Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

## Kontakte pflegen, aber auch Grenzen ziehen

- Halten Sie weiterhin soziale Kontakte mit Freund\*innen, Bekannten, Familie und Nachbar\*innen aufrecht, indem sie soziale Netzwerke online nutzen.
- Schaffen Sie sich Rückzugsräume, wenn Sie mit anderen zusammenleben. Und sprechen Sie Konflikte rechtzeitig an.

## Fundierte Informationen

- Informieren Sie sich bezüglich der Corona-Pandemie nur über seriöse Quellen (z. B. Robert-Koch-Institut, Weltgesundheitsorganisation oder Bundesministerium für Gesundheit).
- Schränken Sie die Nachrichten-Zeiten ein (z. B. nur 2x am Tag). Das hilft gegen Grübeln und schlechte Stimmung.

## 2. Ideen für Aktivitäten zu Hause

### Das meiste geht auch mit anderen zusammen via Videochat

- Lesen (Online-Ausleihe über die Stadtbibliothek)
- Geschichten/Gedichte/Tagebuch schreiben
- Hörbücher/Podcasts hören (z. B. über die „Onleihe“ der Stadtbibliothek und auch verschiedene Anbieter stellen ihr Angebot aktuell kostenfrei zur Verfügung)
- Serien, Filme, Dokus, Musicals oder Konzerte online anschauen (es werden aktuell viele Livestreams oder Aufzeichnungen kostenfrei zur Verfügung gestellt, Zusammenstellungen finden Sie [hier](#) und [hier](#))

Hilfe finden:  
**Tipps für  
die Zeit mit  
Corona**

- Ein Theaterstück online anschauen (z.B. [hier](#))
- Ein digitaler Museums- oder Galeriebesuch (z.B. [hier](#) oder [hier](#))
- Für andere Podcasts aufnehmen/Geschichten vorlesen
- Videospiele spielen
- Humor behalten, z.B. sich mit anderen Witze erzählen, Comedy schauen
- Backen und kochen (z.B. schwierige Rezepte ausprobieren)
- Sich mit Freunden\*innen auf einen Kaffee oder zum gemeinsamen Essen am Telefon oder über Videochat verabreden
- Briefe, Postkarten oder Mails schreiben und anderen damit eine Freude machen
- Telefonieren
- Kleiderschrank, Schreibtisch, Handy oder Laptop ausmisten
- Putzen
- Dinge erledigen, die schon länger auf der To-do-Liste stehen
- Fotos sortieren (z.B. „Best ofs“ der letzten Urlaube) oder Fotoalben erstellen
- Etwas Neues lernen (Sprache, Sportart, Meditation,...), z.B. per YouTube Videos
- Das „lang aufgeschobene“ Hobby beginnen
- Texte für die Uni lesen (zahlreiche Verlage bieten einen Teil ihrer Zeitschriften und E-Books befristet kostenfrei an: [hier](#) und [hier](#))
- Praktikumsmöglichkeiten recherchieren
- Durch die Wohnung tanzen ([hier](#) gibt es eine Zusammenstellung verschiedener Konzerte und DJ-Auftritte)
- Basteln, malen, stricken, häkeln, nähen, heimwerken
- Geschenke vorbereiten
- Tagträumen
- Singen
- Musik hören oder Musik machen, z.B. bei offenem Fenster Instrument spielen
- Rätsel, Sudoku etc. lösen

## Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchführen
- Sich über eigene Werte und Ziele Gedanken machen
- Zimmer umräumen
- Spazieren gehen
- Alleine oder mit der WG in die Natur fahren
- Hangman, Tic Tac Toe, kleine Nachrichten, etc. auf Papier nach außen ans Fenster hängen und sehen, welche Nachbarn mitspielen
- Anderen, die z. B. zur Risikogruppe gehören, Hilfe und Unterstützung anbieten (älteren Nachbar\*innen/Bekannten)
- Recherchieren, ob Ehrenämter\*innen oder Hilfsarbeiter\*innen benötigt werden (z. B. Schutzmasken nähen und spenden)
- Unterschiedliche Parfums, Deos, Duschgels auftragen
- Wellness: baden, Nägel lackieren, eine Feuchtigkeitsmaske oder Haarkur auftragen
- Einen neuen Look, neue Frisuren ausprobieren
- Einen Tag albern sein (z. B. Gegenteiltag spielen, etc.)
- Puzzeln
- Sport machen (mithilfe von YouTube-Videos geht das auch indoor, auch verschiedene Studios bieten Livestreams ihrer Kurse an)
- Sich mit anderen über Videochat zum „Home-Sport“ verabreden; einer macht etwas vor, die anderen machen es nach
- Den nächsten Urlaub planen
- Auf Balkon oder am Fenster Sonne tanken
- Blumen oder Gemüse pflanzen, Challenge: Kerne aus dem Essen einpflanzen (Avocado, Grapefruit, Zitrone, Apfel, Mango ... )
- Mit Freunden\*innen Pantomime über Messengerdienste spielen
- Einen Brief an sich selbst schreiben, den man erst zu einem bestimmten Anlass (z. B. Studienabschluss) oder nach einem bestimmtem Zeitraum (in einem halben Jahr) wieder öffnen darf; sich selbst Mails in die Zukunft schreiben

# Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

## 3. Wenn Sie stärker psychisch belastet sind

In der aktuellen Situation machen sich viele Menschen Sorgen über die eigene Gesundheit, die Gesundheit von Familie und Freund\*innen, Finanzen, die Zukunft usw. Das kann auf Dauer zur Zunahme von depressiven Verstimmungen, Ängsten und anderen psychischen Problemen führen. Insbesondere wenn Sie schon vor Beginn der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie psychisch belastet waren, kann es zu einer Verschlechterung der Beschwerden kommen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihnen unsere Tipps allein nicht ausreichen, brauchen Sie evtl. professionelle Unterstützung.

### Angebote der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der JGU:

- Auch während der bundesweiten Kontaktsperrre können Sie sich als Studierende\*r der JGU an die Psychotherapeutische Beratungsstelle wenden: Wir sind per Telefon und Videochat weiter **für Sie da**.
- **Hier** finden Sie viele Tipps-Paper zu häufigen psychischen Belastungen bei Studierenden (z.B. depressive Verstimmungen, Grübeln, Schlafstörungen).
- Studierende der JGU erhalten außerdem aktuell freien Zugang zu den Online-Angeboten der Psychotherapeutischen Beratungsstelle mit hilfreichen Tipps und Übungen zu den Themen Entspannung fördern, Projekte planen, Gedanken verändern, Gut schlafen, Werte und Ziele klären sowie Stress bewältigen. Loggen Sie sich einfach über Ihren ZDV-Account auf <https://moodle.uni-mainz.de/> ein, folgen Sie dem Pfad „Studium und Lehre“ -> „Psychotherapeutische Beratungsstelle“ und wählen Sie dann Ihr Wunsch-Modul aus.
- Für mehr Gelassenheit im Studium finden Sie Tipps zu verschiedenen Themen (z.B. Gut organisiert, Selbstwert stärken und Entspannung fördern) auf [www.me-at-jgu.de](http://www.me-at-jgu.de).

# Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

## **Psychotherapeutische und/oder psychiatrische Behandlung**

**Wenn Sie sich aktuell in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden, sollten Sie folgendes beachten:**

- Sie können weiter psychotherapeutische Praxen und Psychiater\*innen aufsuchen. Die Besuche dort fallen unter die Regelungen zum Arztbesuch und stellen eine „notwendige medizinische Leistung“ dar. Viele Praxen bieten inzwischen auch Video-Sprechstunden an.
- Sollten Sie Medikamente verschrieben bekommen haben, nehmen Sie diese auch weiterhin ein. Veränderungen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.
- Wenn Sie aufgrund der aktuellen Lage oder aus anderen Gründen eine Symptomverschlechterung bei sich bemerken, wenden Sie sich an Ihre\*n Behandler\*in oder Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

In dringenden Fällen sollten Sie sich an Ihre örtliche Psychiatrie wenden (für Mainz: Untere Zahlbacher Str. 8, 06131 172920).