

Empfehlungen für Jugendliche während der Corona-Pandemie

In dieser ausserordentlichen Lage sind wir alle vor besondere Herausforderungen gestellt - als Schüler und Schülerinnen, Jugendliche, in der Familie und im Umgang mit den Kollegen, Kolleginnen und Freunden.

Immer Zuhause bleiben - geht das?

Zusammenleben Zuhause

- Strukturiere deinen Tag wie mit einem Stundenplan: Unterricht, Pausen, Essen, Eigenzeit, Familienzeit, Sport, Freunde und Freundinnen etc.
- Suche nach neuen Ideen, was du Zuhause allein, mit deinen Geschwistern oder Eltern machen könntest. Vielleicht entdeckt ihr ja auch Gesellschafts- oder Brettspiele, erfindet ein Quiz, musiziert zusammen oder schaut euch gemeinsam einen Film an.
- Versuche, möglichst auch Normalität in den Alltag zu bringen. Chatte mit deinen Freunden, Kolleginnen und Kollegen und redet zwischendurch von etwas Unbelastetem, etwas Schönerem, von Erlebnissen und gemeinsamen Themen.
- Nehmt euch Zeit, wenn du und deine Eltern etwas besprechen wollt oder müsst. Macht eine Sitzung ab und beendet das Thema nach der festgelegten Zeit wieder. Frage deine Mutter oder Vater einzeln, falls du ein persönliches Thema besprechen möchtest, das deine Geschwister nicht mitbekommen sollen.
- Wenn sich ein Konflikt anbahnt, bleib möglichst ruhig. Zähle auf zehn oder ziehe dich kurz zurück. Sucht nach Lösungen, wenn alle ruhig sind und die Emotionen nicht mehr hochgehen. Dann könnt ihr sachlich über ein Thema sprechen.
- Wenn du Konflikte als unbeteiligte Partei mitbekommst, zum Beispiel den Streit zwischen deinen Eltern, darfst du sagen «bitte hört auf, macht das unter euch aus» oder «ich gehe jetzt in mein Zimmer».





Freizeit

- Du bist vielleicht im Moment viel am Gamen oder am Handy. Dann geht es dir wie den meisten anderen Jugendlichen auch. Versuche trotzdem, ein wenig Abwechslung in den Alltag zu bringen.
- «Bleiben Sie Zuhause» hast du jetzt oft gehört, das ist ernst zu nehmen, doch ist bisher bewusst keine Ausgangssperre verhängt worden. Sport, Spaziergänge, Joggen, Fahrradfahren usw. sind erlaubt. Bewegung und Luft ist für alle wichtig. Du darfst das in deinen Alltag einbauen. Halte dich an die Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit BAG.
- Du vermisst deine Freunde und Freundinnen - das ist verständlich. Folgendes ist jetzt wichtig, wenn du abmachen willst: Du kennst die Massnahmen des BAG und setzt diese mit Verantwortung um. Überlege, was ihr machen könnt, um die Empfehlungen einzuhalten.
- Reduziere vorübergehend bei direkten Kontakten deinen Freundeskreis auf die engsten Kollegen und Kolleginnen. Es sollten immer die gleichen ausgewählten Freunde sein. Haltet Abstand: 2 Meter! Besser wäre es, von diesem Kreis nur einzelne Freunde oder Freundinnen auf's Mal zu treffen, damit der Abstand besser funktioniert. Und wenn ihr eine Gruppe seid, dann höchstens 5 Personen miteinander. Nach dem Treffen die Hände gründlich waschen.
- Falls du eine Risikosportartart liebst - diese eher vermeiden, um schwere Unfälle zu vermeiden. Das hilft, das Pflegepersonal und die Spitäler zu entlasten.

Stress

- Wenn du belastet bist, wende dich an deine Eltern, eine nahe Bezugsperson, deine Lehrerin oder vertraue dich deinen Freunden an. Suche dir Personen, wo du dich verstanden fühlst. Wenn niemand da ist, kannst du auch eine Beratungsstelle anrufen, zum Beispiel unsere Jugend- und Familienberatung CONTACT 041 208 72 90 oder im Notfall Pro Juventute 147. Oder schreibe uns eine Mail an info@contactluzern.ch.

Informationen

- Beachte, woher deine Informationen kommen. Es gibt seriöse Berichterstattungen von verschiedenen unabhängigen Medien, aber auch viel selbsterklärtes Wissen und Meinungen, welche im Netz kursieren, darunter oft auch Falschinterpretationen bis Fake News. Sachliche, abgestützte Informationen findest du beispielsweise auf der Internetseite deines Kantons, deiner Stadt oder deiner Gemeinde (einfach googeln und z. Bsp. Coronavirus Kanton Luzern eingeben) oder die Tagesschau mit deinen Eltern einschalten. Empfehlungen und Massnahmen des Bundes findest du auf der Seite des BAG <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>