

Seelisch
fit
bleiben



im

LOCKDOWN



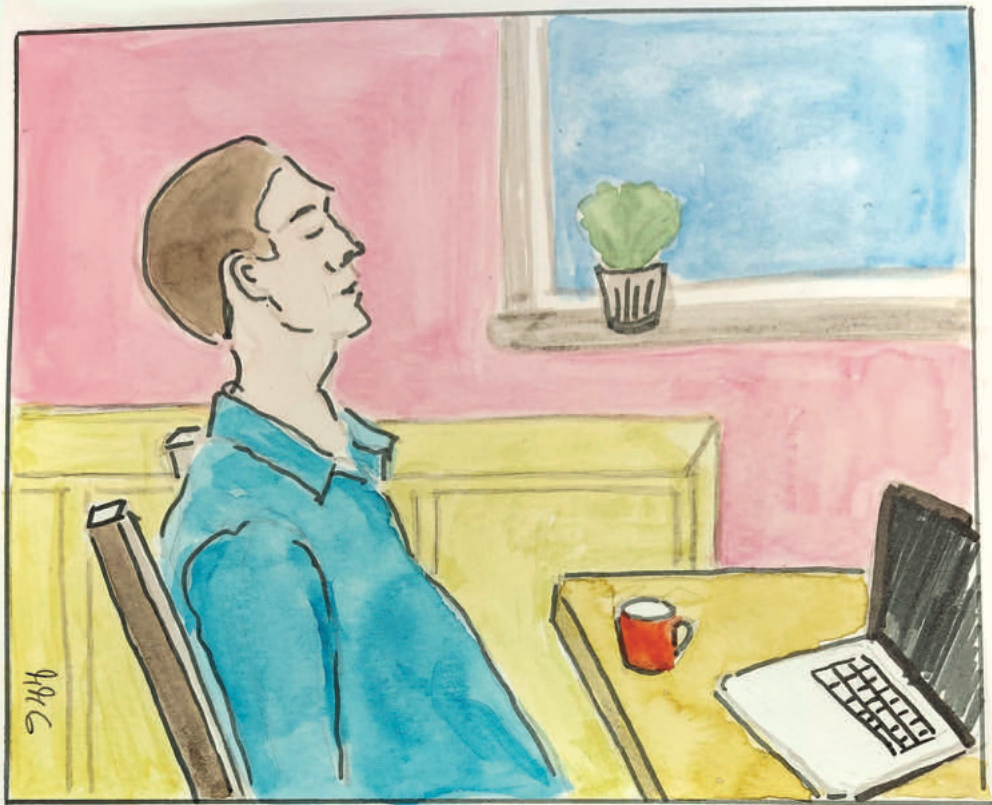
EIN RATGEBER DER
MITTWOCH-HOME-SKETCHERS-FRANKFURT
JANUAR 2021

① Innehalten 
durchatmen
nachdenken

1.1. ATMEN SIE EIN PAAR MAL TIEF DURCH.



LANGSAM DURCH DIE NASE EIN... UND DANN WIEDER AUS.



1.2. Ruhige Atemzüge eignen sich hervorragend zur Stressreduzierung, denn sie signalisieren dem Gehirn, dass der Körper entspannen kann.

1.
3.



ACHTEN SIE AUF IHRE
GEFÜHLE UND GEDANKEN



OHNE SIE
ZU BEWERTEN



ODER AUF SIE
ZU REAGIEREN.



NEHMEN SIE SIE
EINFACH NUR WAHR,



UM SIE DANN AUCH
GLEICH WIEDER LOSZULASSEN.



13
01
20
21

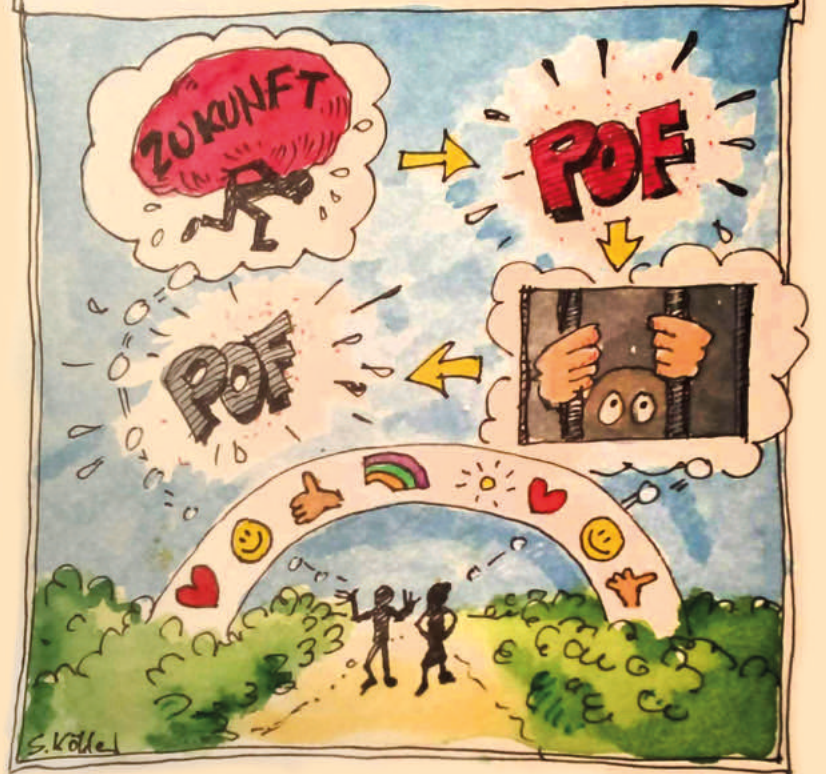
② sich mit
anderen
austauschen





2.2. Halten Sie regelmäßig Kontakt zu
Personen, die Ihnen nstestellen

2.3. Tauschen Sie sich mit
ihnen über Ihre Sorgen und
Gefühle aus.



③

Routinen
entwickeln
& pflegen



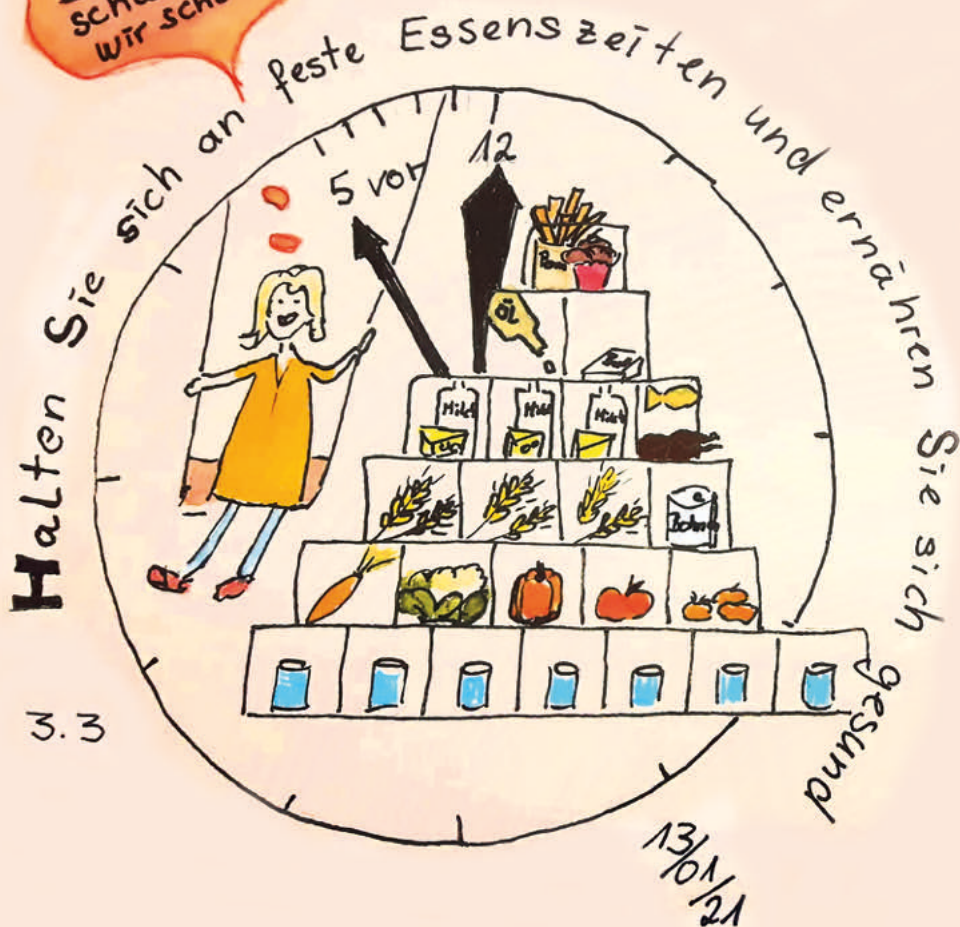


Legen Sie eine ungefähre Uhrzeit fest, zu der Sie jeden Tag aufstehen bzw. ins Bett gehen.



3.2. VERNACHLÄSSIGEN SIE NICHT
IHRE KÖRPERPFLEGE

Das
schaukeln
wir schon ...





3.4 BEWEGEN SIE SICH
REGELHÄSSIG. SCHON
3-4 MINUTEN LEICHTER
KÖRPERLICHER
BETÄTIGUNG WIE
SPAZIEREN GEHEN
ODER DEHNÜBUNGEN
KÖNNEN HELFEN.





35. Planen Sie Zeit für Arbeit und Entspannung ein...

3.6 Lassen Sie genug
für Dinge, die Ihnen Spaß machen

Wann gibt es
dann Essen?

Wann können
wir endlich
rausgehen?

Mama,
wie geht
das denn
nochmal?

Guten Tag
und herzlich
willkommen
zur Telco!



Bilderbuch statt Bildschirm



gesünder?
besser?
gemütlicher!



3.7) Verbringen Sie regelmäßig Zeit abseits von Bildschirmen.
13/1/21



3.8. Konsumierten Sie weder Alkohol noch Drogen, um gegen die Angst, Nervosität, Langeweile oder soziale Isolation vorzugehen.

4

Geduld

haben mit

Sich & anderen



4.1. ERWARTEN SIE AN SCHWIERIGEN TAGEN
NICHT ZU VIEL VON SICH. AKZEPTIEREN SIE,
DASS ES TAGE GIBT, AN DENEN SIE WENIGER
PRODUKTIV SIND.



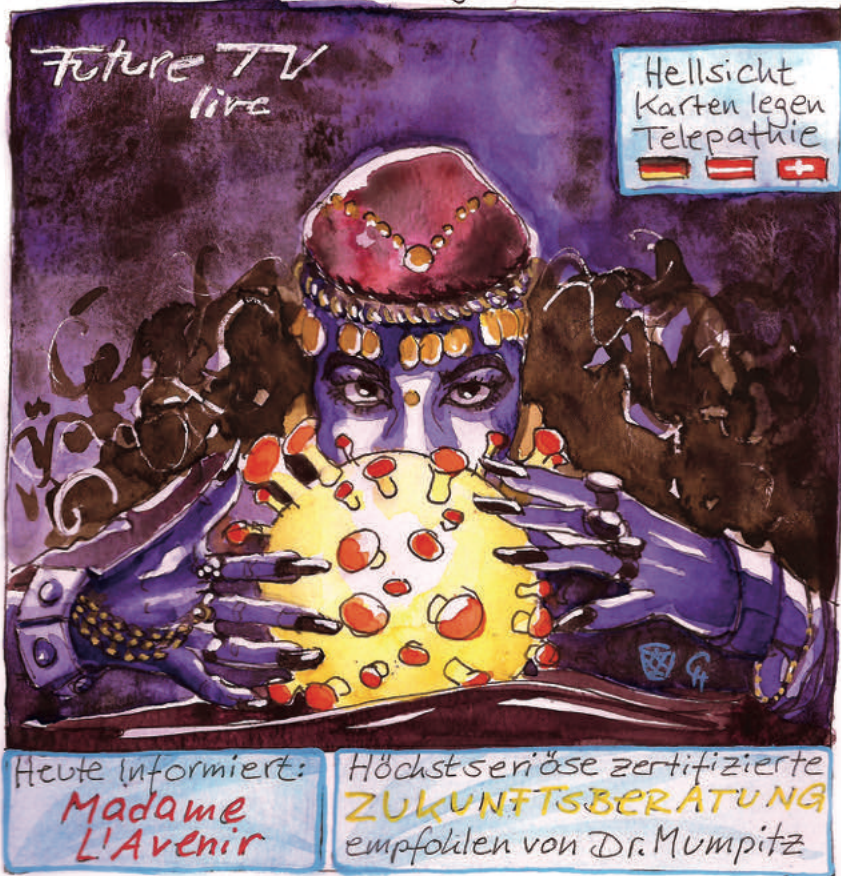
4.0

Reduzieren Sie wenn möglich die Zeit, während der Sie Nachrichten hören, sehen oder lesen, die Sie beunruhigen oder stressen.

4.3. Informieren Sie sich stattdessen zu bestimmten Zeiten am Tag bei vertrauenswürdigen Quellen.

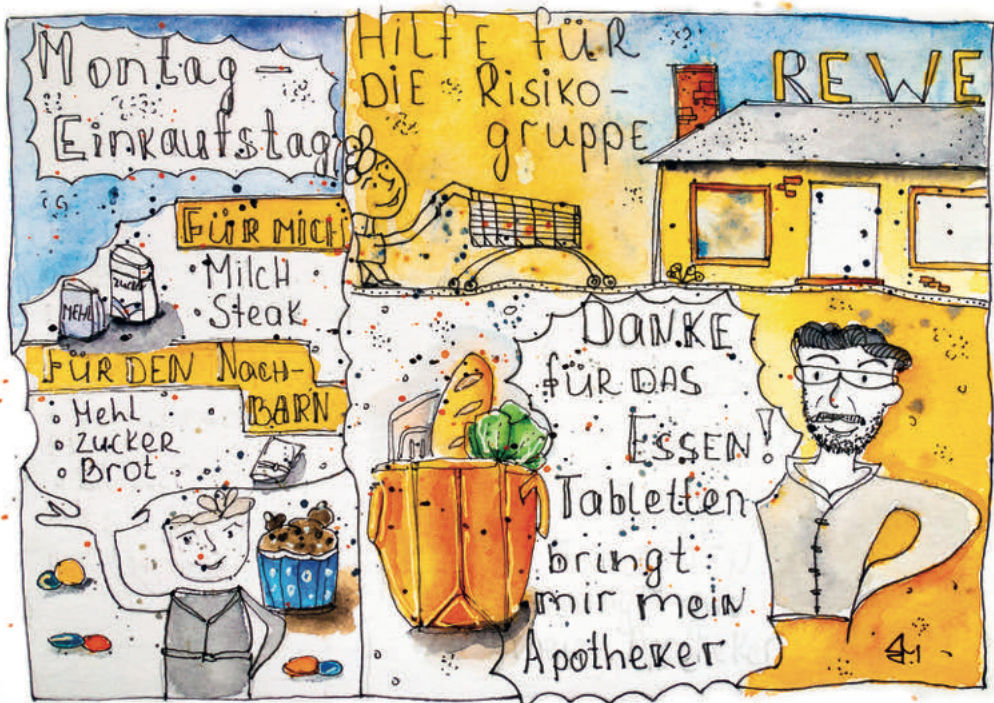
Future TV
live

Hellsicht
Karten legen
Telepathie
🇩🇪 🇸🇪 🇨🇭



Heute informiert:
Madame
L'Avenir

Höchstseriöse zertifizierte
ZUKUNFTSBERATUNG
empfohlen von Dr. Mumpitz



⑤ Hilfe suchen
wenn nötig



5.1. Zögern Sie nicht, bei Bedarf selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



5.2. Ihr erster Anlaufpunkt könnte ein Mitarbeiter des Gesundheitswesens in Ihrer Nähe sein.

UPD
unabhängige
Hilfshotline
0800 101 5722
Mo - Do 8⁰⁰ - 18⁰⁰
Fr. 8⁰⁰ - 12⁰⁰

Corona Hilfe Hotline
022 1 9822-3506
Mo - Fr. 8⁰⁰ - 18⁰⁰
Sa 8⁰⁰ - 14⁰⁰
Maltesser

Gebärden telefon
Video telefonie
<https://www.gebarden-telefon.de/>
Ding

B D P
Corona Hotline
psychologische
Beratung in Corona
Krisen zeiten
0800 777 2244
tägl. 8⁰⁰ - 20⁰⁰

Goethe Uni
Abt. Klinische Psychologie
& Psychotherapie
Corona Krisen telefon
069-7382 5102
Mo, Di, Do, Fr. 10⁰⁰ - 18⁰⁰
Mi 11⁰⁰ - 13⁰⁰

Hilfetelefon
Gewalt gegen
Frauen
♀ **0800 116 016**

Telefon Seelsorge
0800 1110111

Eltern telefon
0800 111 0550
Mo - Fr. 9⁰⁰ - 18⁰⁰
Di + Do 17⁰⁰ - 19⁰⁰

?

CORONA



Nummer gegen
Kummer
Kinder- & Jugendtelefon
116 111
Mo - Fr. 14⁰⁰ - 20⁰⁰

Hotline Coronavirus
030-34 64 65 100
des Bundesgesundheits-
ministeriums

DIE SKETCHERS

ANNABEL: UMSCHLAG & 5.1

CHRISTINA: 2.2 & 3.2 & 4.3

HEIKE: 3.3 MARIA: 1.2

MARIANNE: 3.4 MORITZ: 1.2

NINA: 3.6 RENATE: 3.5 & 3.8

RICHARD: 3.1 & 4.2

SANDRA: 1.1 SIGI: 3.7

SUSANNE: 2.3 & 5.2 & TEXTE

VERENA: 4.1 VIKTORIYA: 4.4

WALTRAUD: 5.3 ANNETTE: 2.1

KONTAKT: DASCOMICKOCHBUCH@ONLINE.DE

