

# Coronamüde? 7 Strategien, die dir helfen können

Geschrieben von: Sara Hinterplattner  
Mittwoch, den 20. Januar 2021

---

Die Verlängerung des Lockdowns stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Die Schulabteilung des Institut Suchtprävention hat sich überlegt, wie man die Schüler\*innen in dieser Zeit unterstützen könnte. Die Tipps gibt es zusammengefasst auf einer digitalen Postkarte hier zum Download:

[Strategien f&uuml;r die Unterstufe](#)

[Strategien f&uuml;r die Oberstufe](#)



**Coronamüde?**  
**7 Strategien, die dir helfen können**

institut  
sucht  
prävention  
1983 2020 018

- 1. Bleibe mit deinen Freunden in Verbindung!**  
Du kannst sie auch über Computer oder Smartphone erreichen.
- 2. Mach mal Pause und entspanne dich!**  
Fixe Pausen reduzieren Stress. Welche Dinge machen dir Spaß?
- 3. Tu dir und anderen etwas Gutes!**  
Schenke dir und anderen ein Lächeln. Kümmere dich um deine Familie und Freunde.
- 4. Geh mal raus!**  
Bewegung und Sport im Freien sorgen für gute Laune.
- 5. Schau auf deinen Konsum**  
Oft greift man im Stress zu Süßigkeiten oder Knabberien, spielt Handy- oder Computerspiele und surft in sozialen Netzwerken. Welche Möglichkeiten hast du noch?
- 6. Frag um Hilfe!**  
Gemeinsam ist man stärker.
- 7. Bleib gelassen und zuversichtlich!**  
Auch Corona hat einmal ein Ende.

# Coronamüde? 7 Strategien, die dir helfen können

Geschrieben von: Sara Hinterplattner  
Mittwoch, den 20. Januar 2021

**Coronamüde?**  
**7 Strategien, die dir helfen können**

institut  
sucht  
prävention  
www.infodealer.at

- 1. Bleibe mit deinen Freunden in Verbindung!**  
Du kannst sie auch über Computer oder Smartphone erreichen.
- 2. Mach mal Pause und entspanne dich!**  
Plane Pausen und Erholungszeiten ein. Fixe Pausen reduzieren Stress. Welche Dinge machen dir Spaß?
- 3. Tu dir und anderen etwas Gutes!**  
Was sind deine Stärken und wie kannst du sie für andere einsetzen?
- 4. Geh mal raus!**  
Bewegung und Sport im Freien sorgen für Glückshormone!
- 5. Schau auf deinen Konsum!**  
Greifst du im Stress zu Süßigkeiten, Knabberzeug, Tabak oder Alkohol? Verlierst du dich in Handy- oder Computerspielen und sozialen Netzwerken? Bedenke, die Dosis macht das Gift. Und noch besser: Welche Möglichkeiten gibt es noch?
- 6. Frag um Hilfe!**  
Versuche nicht, alles alleine zu lösen.
- 7. Bleib gelassen und zuversichtlich!**  
Auch Corona hat einmal ein Ende.



© Dana Waldmüller, Rock

Falls du in der aktuellen Situation Sorgen hast oder Hilfe brauchst, Hilfsangebote findest du unter: [www.infodealer.at/help](http://www.infodealer.at/help)

