

## Gesund bleiben und das Beste aus der Situation machen!

### Psychologische Hilfe in herausfordernden Zeiten



#### Plane den Tag

Struktur gibt Sicherheit. Halte Essens-, Schlafens- und Lernzeiten ein. Plane freie Zeiten und Aktivitäten, die dir gut tun. Setze ein Highlight pro Tag, auf welches du dich freuen kannst!



#### Tausche dich aus

Verbundenheit mit der Familie und Freunden gibt Halt und fördert das Gefühl von Normalität. Nutze die technischen Möglichkeiten, um in Kontakt zu bleiben und dich auszutauschen.



#### Sei aktiv

Bewegung wirkt sich positiv auf die Psyche aus, baut Stress ab und hilft, das Immunsystem zu stärken. Sorge für genügend Bewegungsmöglichkeiten und baue regelmässig körperliche Aktivitäten ein.



#### Entspanne bewusst

Nimm dir immer wieder bewusst Zeit für dich, um zur Ruhe zu kommen. Vielleicht hörst du Musik, die dir gefällt oder machst Entspannungsübungen (Anleitungen findest du im Internet).



#### Nutze deine Stärken

Eigene Stärken, Talente und Fähigkeiten helfen dabei, Herausforderungen zu bewältigen. Mach dir deine eigenen Stärken mit Hilfe deiner positiven Erfahrungen bewusst. Schreibe auf, was dir gut gelungen ist und welche Fähigkeiten dir dabei geholfen haben.



#### Umgang mit Medienflut

Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Aber nicht jedes Medium verbreitet verlässliche Informationen. Darum lohnt es sich, wählerisch zu bleiben und nicht alles gleichzeitig zu konsumieren. Das Gehirn benötigt auch Zeit, um zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen.

Weitere Tipps unter: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

## **Brauchst du Hilfe?**

Wir befinden uns aktuell in einer besonderen Situation und jeder geht anders mit solchen Herausforderungen um. Vielleicht reagierst du anders als unter normalen Umständen und bist plötzlich konfrontiert mit Gefühlen wie u. a. Angst, Überforderung oder Einsamkeit.

Das Team der **Schulberatung für Berufsbildung und Gymnasien** steht während der Coronakrise für telefonische Beratungen zur Verfügung. Falls du Unterstützung bei der Bewältigung der aktuellen Situation benötigst oder dich sonstige Themen beschäftigen, beraten wir dich gerne.

Anmeldungen nehmen wir über das Formular auf unserer Homepage entgegen: [https://beruf.lu.ch/biz/ueber\\_uns/biz\\_kontakt/Formulare/SBG](https://beruf.lu.ch/biz/ueber_uns/biz_kontakt/Formulare/SBG).

Die eingehenden Anmeldungen werden von Montag bis Freitag täglich bearbeitet.

## **Weitere Fachstellen und Links**

- Telefon 147 <https://www.147.ch/de/>
  - Dargebotene Hand <https://luzern.143.ch/>
  - LUPS Jugendliche <https://www.lups.ch/kinder-jugend-psychiatrie>
  - LUPS Erwachsene <https://www.lups.ch/erwachsenen-psychiatrie>
  - Opferberatungsstelle [https://disg.lu.ch/themen/opferberatung/Opferberatung\\_inhalt](https://disg.lu.ch/themen/opferberatung/Opferberatung_inhalt)
  - Contact <https://www.contactluzern.ch/>
  - Klick Suchtberatung <https://www.klick-luzern.ch/>
  - Safezone Suchtberatung <https://www.safezone.ch/>
- 
- Dureschnufe <https://www.dureschnufe.ch>
  - Feel-ok [https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/jugendliche.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm)
  - No-Zoff <https://www.no-zoff.ch/>
  - App Robin Z <https://www.robinz.uzh.ch/de.html>
  - Paarlife <https://paarlife.ch/>