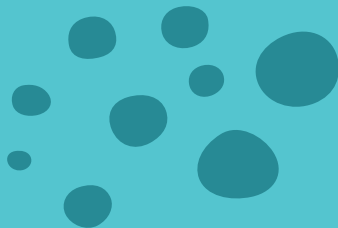




**dureschnufe**



**Macht dir die Coronasituation Angst?  
Fühlst du dich von News überrollt?  
Hast du finanzielle Sorgen?  
Bist du einsam?**

**Nimm dir Zeit zum dureschnufe!**  
Die Plattform für psychische Gesundheit  
rund um das Coronavirus

**Finde Tipps, Tricks und  
viele Adressen für Hilfe:**

**[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)**



**Follow us  
[@dureschnufe.ch](https://www.instagram.com/dureschnufe.ch)**

# 10 Schritte für die psychische Gesundheit

**1. Bleib aktiv** - tanze beispielsweise durch die Wohnung oder übe dich im Seilspringen.

**2. Beteilige dich** - organisiere mit deinen Freunden einen virtuellen Buchclub, lest und diskutiert zusammen.

**3. Entdecke Neues** - wusstest du, dass es Museen gibt, die sogar virtuelle Führungen anbieten?

**4. Sprich darüber** - telefoniere regelmässig mit einem Freund/Freundin und rede darüber, was dich bewegt.

**5. Hol dir Hilfe** - nimm Unterstützung an. Du hilfst damit anderen, sich nützlich zu fühlen.

**6. Glaub an dich** - mache eine Liste mit all deinen Ideen und Plänen, was du nach der Coronazeit tun willst.

**7. Halte Kontakt mit Freunden** - und schreibe jede Woche eine Postkarte an jemandem aus deinem Bekanntenkreis oder organisiere einen online Jassabend.

**8. Entspanne dich bewusst** - mach eine Medienpause und höre nur einmal pro Tag Nachrichten.

**9. Sei kreativ** - stelle die Möbel in deinem Zimmer um, beginne zu Häkeln oder erstelle deinen eigenen lustigen Blog mit Geschichten aus der Corona-Zeit.

**10. Steh zu dir** - lobe dich für alles, was du tust: für jeden guten Gedanken, daran, nicht zu aufzugeben, nicht zu verzweifeln, obwohl die Zeit momentan schwierig ist.

Entdecke alle Tipps und Ideen auf  
[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)