SUMULA LANGE CORONA Lock Down für die Corona Lock Down Herausforderung

Gib dieser Zeit einen Sinn. Es ist eine neue Erfahrung, ein Abenteuer.

10 TIPPS Beginne mit dem, was dich besonders anspricht.

Gib dir, was du brauchst: höre Musik, treibe Sport, entspanne dich.



Schaffe Ordnung mit einer Tagesstruktur und einem Wochenplan.



Teile dich mit und tausche dich mit Freunden und Kollegen aus.



Achte auf deine Grenzen. Sag STOPP, wenn es Dir zu viel wird.



Nimm wahr,
was in dir passiert,
damit gewinnst
du Kontrolle.



Mache einen NOTFALLPLAN: raus aus dem Zimmer, Bewegung, trink bzw. iss etwas. Tief atmen. Hinlegen.



Alkohol und Drogen schwächen dich und deine Fähigkeiten.



Nimm eigene
Kränkungen und
Verletzungen ernst



Hol Dir Unterstützung. Mach den ersten Schritt.





väter aktiv +39 389 19 300 32 info@vaeter-aktiv.it



Caritas Männerberatung +39 0471 324 649 mb@caritas.bz.it



Netzwerk PSYhelp www.dubistnichtallein.it



Männerinitiative Pustertal +39 0474 555 848 info@mip-pustertal.it