

Soziale Nahrung

- Familienspiele spielen (Zeit ohne Handy)
- Familienunternehmungen
- Zeiten zum unbeschwerten Zuhören, Erzählen, Lachen
- Tiere versorgen, Patenschaften im Tierheim übernehmen
- Schule oder zu Hause Projekte entwickeln (Träume umsetzen)
- Kontakte halten oder wiederaufnehmen
- An 5 frühere Freund+innen eine Karte schreiben
- Telefonieren statt Nachrichten schreiben
- Verbundenheit spüren - sich verabreden
- Wertschätzung und stärkende Worte

Emotionale Nahrung

- Akzeptieren der Krise
- Blickkontakt halten - Kuscheln - Massagen
- Warmer Tee, warme Badewanne/Dusche
- Duftöle z.B. Zitrone, Pfefferminz, Orange usw.
- Musik hören, Musik machen
- Fotografieren Themen bezogen/Soforbilder über Positives
- Hobbys aufleben lassen oder neu entdecken
- Kreativität (Tonarbeiten, Nähen, Zeichnen direkt oder am PC/Ipad, Malen, Gestalten)
- Respektvolle Sprache
- Lieblingslieder hören, schöne Fotos aufhängen

Körperliche Nahrung

- Sportliche Aktivitäten: Laufen, Tanzen, Fahrradfahren, Trampolin, Schwimmen
- Aktivitäten draußen, frische Luft
- Warme Getränke, Obst
- Regelmäßige Mahlzeiten (gemeinsam)
- Yoga, Meditation (z.B. headspace)
- Körperpflege
- Schlaf

Psychische Gesundheit stärken

Beispiele für externe Hilfen

- Ärzte: organische Ursachen abklären und Ansprechperson
- Kinder und Jugendlichen Psychotherapeuten (0-21 Jahre), ab 18 Jahre auch Psychologische Psychotherapeuten
- Lebens-, Erziehungs-, Suchtberatungsstelle
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Sorgen oder Kummer Telefon (Tag&Nacht) 116 111
- Kinderschutzbund
- Beratungslehrkräfte / Sozialpädagogen in Schulen
- Waage Hamburg bei Essstörungen
- Profamilia bei Fragen zur Sexualität, Verhütung, Sexualpädagogik
- Im Notfall: Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik
- Das bundesweite Info -Telefon - Depression 0800 3344533

Humor als Nahrung

- Witze erzählen, anhören
- Lachen, Leichtigkeit
- Amüsante Podcastfolgen und Serie
- Humorvolle Bücher lesen

"Corona-Pausen" schaffen

- Nur verlässliche Info-Quellen nutzen
- Nur 1x am Tag Nachrichten schauen
- Perspektivwechsel: Was ist möglich...
- Tagesstruktur

Interessante Bücher

- Generation Corona, Dieter Dohmen und Klaus Hurrelmann
- Corona Kids, Nicole Strüber
- Mein schwarzer Hund, Wie ich die Depression an die Leine legte
- Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde ...
- A Reason To Stay, Jennifer Benkau, ab 16 Jahre
- Graue Wolken im Kopf, Juliane Breinl, ab ca. 12 Jahre
- Ich, Jonas genannt Pille, Brigitte Werner, ab ca. 11 Jahre
- Am Ende der Einsamkeit, Benedict Wells, ab ca. 16 Jahre
- Super gute Tage, Mark Haddon, ab ca. 12 Jahre
- A Long Way Down, Nick Hornby, ab ca. 16 Jahre
- Geliebtes Herzenskind, Bianca Batanas
- Mein Geheimnis, Gundula Göbel (Ein Buch über ein Geheimnis mit Handlungsideen)
- Schulungsbox: Bonding - Bindung - Bildung www.gundula-goebel.de

Psychische Gesundheit stärken Weitere InfoQuellen

Podcast Vorschläge

- gaktuell DER PODCAST
- Hotel Matze, Mit Vergnügen (Folge: Gespräch mit Nora Tschirner über Depressionen)
- Betreutes Fühlen, Leon Windscheidt und Atze Schröder
- Depression: Thorsten Sträter
- Beste Freundinnen - Auf die Ohren
- Die NOAR - Theorie - Luisa Lion
- Ist das normal? - Zeit Online