#SelfCareCorona

ofek

אופק

1/5

Verbindet euch mit euren Emotionen:

Gefühle der Angst, Verunsicherung, Unruhe sind normale Reaktionen auf die Krise.

#OFEKTipps
#PreventionBelastung

www.zwst-kompetenzzentrum.de/ofek

ofek
אופק

2/5

Soziale Kontake sind wichtig:
Telefonische und digitale Gespräche helfen, sich mit anderen Menschen zu verbinden.

#OFEKTipps
#PreventionBelastung

www.zwst-kompetenzzentrum.de/ofek

ofek
אופק

3/5

Bleibt bei euren Routinen:

Feste Zeiten und Abläufe helfen, die Tagesstruktur zu erhalten.

#OFEKTipps
#PreventionBelastung

www.zwst-kompetenzzentrum.de/ofek

ofek
אופק

Holt euch Hilfe und helft anderen:

Psychologische, soziale und medizinische Unterstützung kann organisiert werden.

#OFEKTipps
#PreventionBelastung

www.zwst-kompetenzzentrum.de/ofek

ofek
אופק

5/5

Haltet euch an Fakten:

Es kreisen viele Mythen in den Medien.
Haltet euch an seriöse Quellen

(Robert-Koch-Institut, Gesundheitsministerium, Infoseite der @zwst)

#OFEKTipps
#PreventionBelastung

www.zwst-kompetenzzentrum.de/ofek

ofek
אופק