

Sechs Tipps die dir helfen, wenn dir Corona auf die Nerven geht.



1. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Du verlierst unnötig Kraft, wenn du gegen Corona rebellierst. Versuch lieber, dieser Zeit einen Sinn zu geben: Es ist eine neue Erfahrung, ein Abenteuer.

Wenn dir die Welt Zitronen gibt, mach Limo draus.

2. Gib dir, was du brauchst. Tu dir Gutes. Sorge dafür, dass du dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.

Höre Musik, lies ein Buch, schreib auf was dich beschäftigt.

Erinnere dich an schöne Lager und Fahrten.

Beweg dich in der Natur.

Treib Sport. Power dich aus. Das kannst du auch auf engstem Raum.

Tausch dich mit Freund*innen aus über Skype, WhatsApp.

3. Gib dem Tag eine Struktur

Stell dir Wecker und versuche jeden Tag etwas besonderes zu machen. Überlege wie du Freund*innen und Nachbarn helfen kannst.

4. Teil dich mit, wenn es dir nicht gut geht. Sich mitzuteilen und sich Unterstützung holen hilft!

5. Pfadfinden in der Zeit von Corona

Halte Kontakt mit deinem Stamm, deiner Sippe, deiner Meute

Nimm an Online Pfadfiaktionen teil, wie [#ULLysWeltrettathon](#)

[Ideen für virtuelle Gruppenstunden](#)

["Mit Gelb in die Gänge"](#) - Meutenstunden für zu Hause

[Wölflings-Brieffreundschaften](#)

6. Hier findest du Hilfe

[Hilfetelefon sexueller Missbrauch](#) Telefon 0800-22 55 530

[Nummer gegen Kummer](#) Telefon 116111

intakt@pfadfinden.de

<http://intakt.pfadfinden.de>

