



## LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG

An folgende Einrichtungen können Sie sich zum Beispiel kostenlos wenden:

- ❖ Telefonseelsorge:  
**0800 / 111 0 111** oder **0800 / 111 0 222**  
(rund um die Uhr erreichbar)
- ❖ Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:  
**116 111**  
(<http://www.nummergegenkummer.de>)
- ❖ Elterntelefon:  
**0800 – 111 0 550**  
(<http://www.nummergegenkummer.de/el-terntelefon.html>)

Infos, Kontakte, Tipps und Anregungen finden Sie im Internet unter

<https://www.zusammengegencorona.de/>

(Bundesgesundheitsministerium)

[www.lra-aic-fdb.de/corona](http://www.lra-aic-fdb.de/corona)

(Landratsamt Aichach-Friedberg)



Rückmeldungen zum Flyer an: [corona@lra-aic-fdb.de](mailto:corona@lra-aic-fdb.de)

*Autorin:* Dipl. päd. Angela Hammerl, Fachberaterin psychosoziale Notfallversorgung im Landkreis Aichach-Friedberg

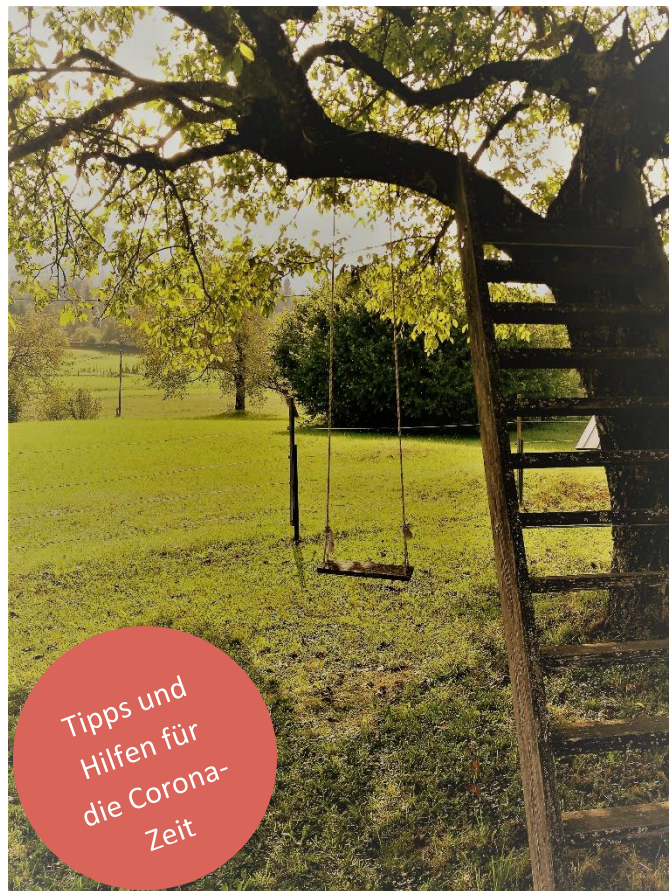
*Quelle:* Stadt Mülheim an der Ruhr, Amt für Brandschutz, Rettungsdienst und Zivilschutz (Berufsfeuerwehr). © 2020.

Stand vom Februar 2021



LANDRATSAMT  
AICHACH-FRIEDBERG  
Münchener Str. 9 | 86551 Aichach

Telefon 08251 92-0  
Telefax 08251 92-371  
E-Mail [poststelle@lra-aic-fdb.de](mailto:poststelle@lra-aic-fdb.de)

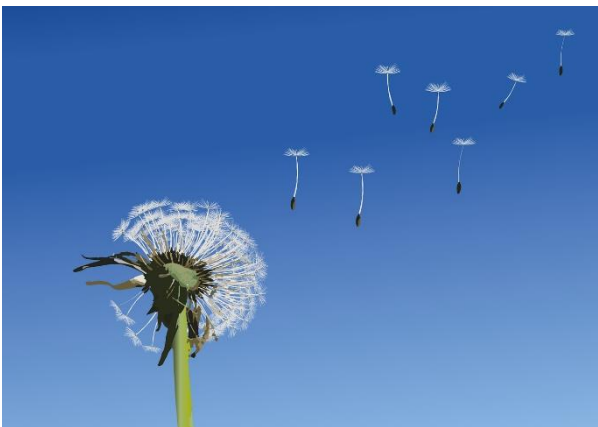


Titelbild: Angela Hammerl | Bilder: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

## COVID-19: Was wir jetzt für uns tun können

Die Coronavirus-Pandemie begleitet uns alle nun schon seit fast einem Jahr. Noch vor einiger Zeit wäre die aktuelle Situation für uns unvorstellbar gewesen. So vieles hat sich seitdem verändert. Aufgrund der dunklen Jahreszeit und der schon so lang andauernden Krise kann die Informationsflut und die mit der Situation verbundene Unsicherheit, Sorge und Not erdrückend wirken. Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, übermäßige Aggression, Kopfschmerzen, traurige Gemütslage, Antriebslosigkeit, Frust und vieles mehr sind derzeit zunächst normale Reaktionen auf eine uns völlig unbekannt Situation.

Es gibt aber durchaus Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene, ganz persönliche Situation aktiv gestalten können. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, Ihre aktuelle Situation selbst in die Hand zu nehmen:



„Jede Krise bringt auch etwas Gutes, Kreatives hervor.“  
(Karutz, 2020)

- ❖ **Akzeptieren Sie die Situation wie sie ist!**
- ❖ **Geben Sie Ihrem Tag (weiterhin) Struktur!**
- ❖ **Bleiben Sie besonnen und „wachsam gelassen“!**
- ❖ **Bleiben Sie informiert!**
- ❖ **Haben Sie Geduld und Verständnis!**
- ❖ **Konzentrieren Sie sich auf das, das weiterhin möglich ist!**
- ❖ **Pflegen Sie weiterhin Ihre sozialen Kontakte!**
- ❖ **Tun Sie etwas Angenehmes für sich selbst und bereiten Sie auch anderen Menschen eine Freude!**
- ❖ **Suchen Sie Sinn, lernen Sie auch aus der Krise!**

**Nehmen Sie bei Bedarf Hilfe in Anspruch und achten Sie auf andere Menschen, die Hilfe benötigen!**

Mit der Krise zurecht zu kommen, fällt vielen Menschen schwer; einige werden mit der Situation auch überfordert sein. Wenn Sie selbst merken sollten, dass Ihnen sprichwörtlich „die Decke auf den Kopf fällt“, nehmen Sie bedenkenlos Hilfe in Anspruch!