

Was habe ich in der Pandemie erlebt?

- Seinen Tag selbst zu strukturieren
- mehr Zeit sich selbst kennenzulernen → wer bin ich eigentlich?
- Selbstständigkeit → Eigenverantwortung durch weniger Kontrolle
- eine andere Lebensrealität



Was hat mir Kraft gegeben?

- mit der Familie Zeit zu verbringen
- Zeit in der Natur zu verbringen
- Zeit einzusparen z.B. Bahn, Buswege
- Sport machen → Sporttutorials

Leben in der Pandemie

Was erhoffe ich mir für die Zukunft?

- Mehr Freizeit (für Familie, Freunde, Hobbys etc.) → auch weiterhin wie im Lockdown
- Mehr Stabilität im Alltag → Diskussionsansatz
- Verbesserte Digitalisierung (Durch Erfahrungen im Lockdown → Schule)
- Versäumnisse in der Schule nachholen
- keinen 3. Lockdown



Was hätte anders laufen sollen?

- (zu strenge) nicht logische Maßnahmen → bsp. Kontaktbeschränkung
- Mehr digitale Unterstützung für Schüler
- Individuellere Hilfestellung beim schulischen lernen
- Hamsterkäufe, Verschwörungstheorien vermeiden → in der Gesellschaft
- bessere Regelungen der Lieferengpässe
- mehr Unterstützung für alleinerziehende Eltern
- vermehrt arbeitslose Menschen



Situation

- Corona
 - Lockdown
 - Einschränkung sozialer
 - Homeoffice/ Homeschooling
- =» *Isolation von der Außenwelt*



Probleme

- Begünstigung von Streit in der Familie
 - Leistungsabfall
 - Keine sozialen Kontakte
 - Angst vor Ansteckung
 - Fehlernährung
- =» Depressionen
- Vereinsamung
 - Suizidrate ist gestiegen
 - Suchtrate gestiegen
 - überfordern von Schülern durch zu wenig Unterstützung

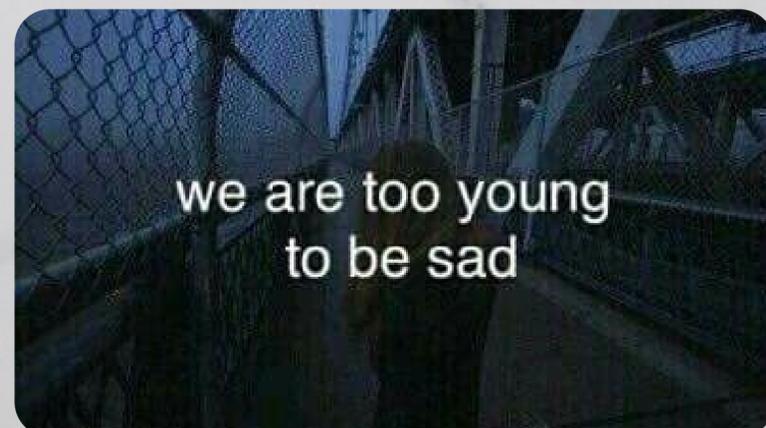


Was hat die Pandemie Mit unserer mentalen Gesundheit gemacht?

Sonja Paul Ramin Donell

Bewertung

- unsere mentale Gesundheit hat stark unter der Pandemie gelitten
- Hätten wir unsere mentale Gesundheit über die Gefahr, die von Corona ausging, stellen sollen?



Ausblick

- Hilfe bei Depressionen
- gezielte Förderung
- Hilfskapazitäten erweitern (z.B. Reha, Psychotherapie)



Lösung

- soziale Kontakte pflegen
- Regierung:
Keine totale Einschränkung der sozialen Kontakte mehr