

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 lauten 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

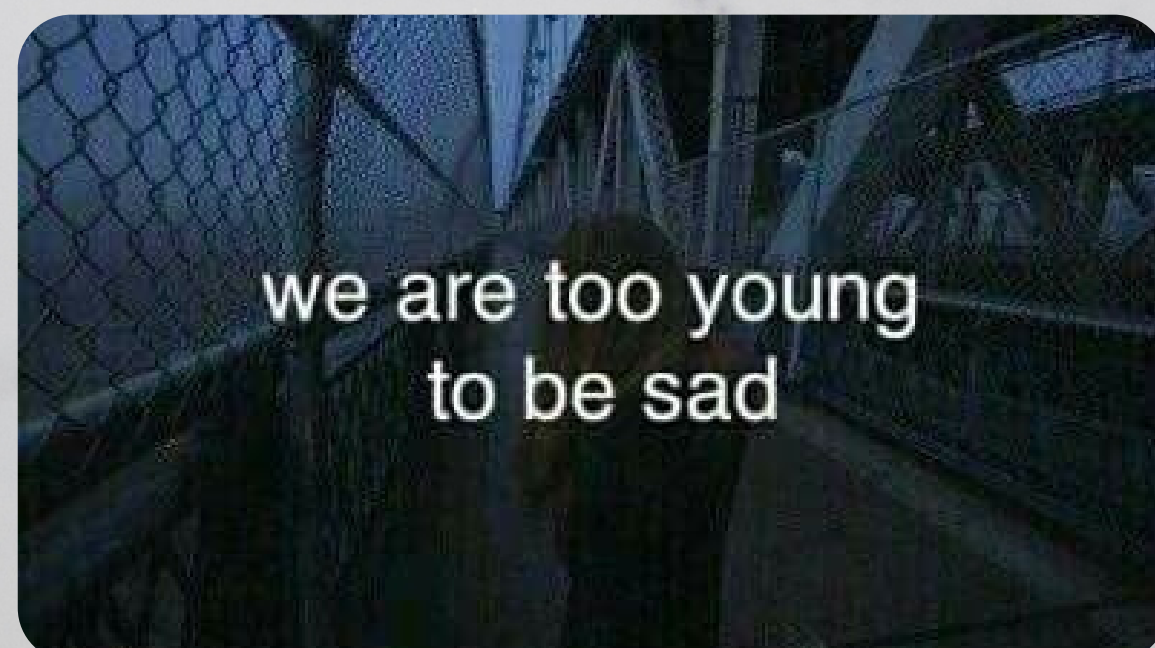


## *Was hat die Pandemie Mit unserer mentalen Gesundheit gemacht?*

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