

So kommst du durch den Winter

Der Winter dürfte in diesem Jahr noch sehr viel dunkler werden als sonst. Feiern ist nicht, wie Weihnachten oder Silvester aussehen werden, ist derzeit noch unklar. Wir versuchen, das Beste draus zu machen, und wollen dir mit diesen Tipps durch den Corona-Winter helfen.



VON ELENA WEBER

ELENA KANN SICH ZIEMLICH GUT ZU HAUSE
BESCHÄFTIGEN, LANGWEILIG WIRD IHR NIE. DENNOCH
FEHLEN IHR FAMILIE, FREUNDE UND SPORT SEHR.

Sprich über deine Gefühle

Völlig klar, dass in der jetzigen Situation jede/-r mal einen Durchhänger hat. Sich schlecht zu fühlen, traurig oder wütend zu sein – all das ist absolut in Ordnung. Doch statt sich in negative Gefühle reinzusteigern, hilft es, darüber zu reden. Sprich mit deinen Freunden/-innen und deiner Familie über deine Empfindungen, hört euch zu und unterstützt euch gegenseitig. Sich ehrlich darüber auszutauschen, wie es einem geht oder was einen belastet, ist sehr hilfreich, denn es zeigt: Du bist nicht allein. Auch kann es helfen, deine Gefühle aufzuschreiben, etwa in Form eines Tagebuchs oder eines Briefs. Weitere Infos, wie du einer Winterdepression vorbeugst und was du gegen sie tun kannst, findest du auf unicum.de/winterdepression.

Schreib doch mal 'ne Karte

Den Weihnachtsgruß mal schnell per WhatsApp getippt – unkompliziert, aber auch in Vor-Corona-Zeiten schon ziemlich unpersönlich. Gerade jetzt, wo die Pandemie unser soziales Leben so massiv einschränkt, zeigen handgeschriebene, selbstgemachte Weihnachtskarten dem/-r Empfänger/-in einmal mehr: Du bist mir wichtig und ich denke an dich. Gestaltungsmöglichkeiten und Ideen dazu findest du ohne Ende im Netz. Ob du selbst den Pinsel schwingst, dich im Handlettering versuchst oder deine Karten stempelst – probier dich einfach aus. Denn ein selbstgestalteter Weihnachtsgruß kommt nicht nur beim/bei der anderen gut an. Kreatives Arbeiten entspannt und macht den Kopf frei.

Tipps für noch mehr Kreativität und selbstgemachte Weihnachtsgeschenke wie Einhornbadesalz oder Trinkschokolade am Stiel gibt es auf abi.unicum.de/diy-weihnachtsgeschenke.

Essen geht immer

Wie auch immer Weihnachten dieses Jahr aussehen wird: Den Appetit solltest du dir nicht verderben lassen. Kochen und Backen sind Balsam für die Seele, erhöhen den Wohlfühlfaktor und bringen dich auf andere Gedanken. Und gerade in der Winterzeit gibt es zahlreiche Leckereien, die du schon mit wenig Aufwand selber machen kannst. Auf unicum.de/geschenke-aus-der-kueche haben wir ein paar Ideen für dich, mit denen du nicht nur andere, sondern auch dich selbst beschenken kannst.

Nimm dir bewusst Zeit für dich

Klingt komisch, denn Zeit hat man ja gerade mehr als genug? Es geht vielmehr darum, deine Zeit bewusst für dich zu nutzen. Gerade in dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, dass du dir klarmachst, was dir guttut. Das kann ein Wellnessstag sein oder ein Gammeltag vor der Spielkonsole. Du malst gerne, hast im Alltag aber nie Zeit dazu? Dann greife ein altes Hobby auf. Oder beginne etwas Neues, das du immer schon mal machen wolltest. Jede/-r von uns hat Bedürfnisse, die im Alltag zurückstehen müssen, die dir jetzt aber helfen können, die Veränderungen im Leben positiv zu gestalten. Auf unicum.de/mindfulness haben wir Tipps für mehr Achtsamkeit zusammengestellt und verraten dir, wie du stressige Situationen besser bewältigen kannst.

Stay at home

Vielleicht kannst du es langsam nicht mehr hören, aber auch dein Winterprogramm wird wohl #stayathome heißen. Eingeschränkte soziale Kontakte, keine Reisen, kaum Unternehmungen – das ist ein krasser Einschnitt. Doch lass dich davon nicht unterkriegen. Auch zu Hause kannst du es dir schön machen. Warum eine Staycation gar nicht so übel ist und was du zu Hause so alles machen kannst, haben wir auf abi.unicum.de/staycation für dich zusammengestellt.