

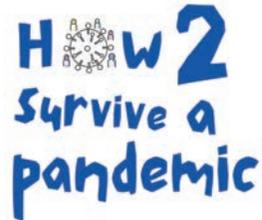
# **HOW 2 SURVIVE A PANDEMIC**

**EIN SURVIVAL-GUIDE  
FÜR KRISENZEITEN**

**VON JUGENDLICHEN  
FÜR JUGENDLICHE**

## Impressum

Entstanden aus dem Projekt „How 2 Survive a Pandemic: Jugendliche im Umgang mit Krise“ am Institut für Soziologie der Universität Wien in Kooperation mit Schüler\*innen der Schulen Amerlinggymnasium, G11 BG BRG Geringergasse, HAK Zwettl, HLW Zwettl sowie Jugendlichen aus dem Verein: Sindbad - Mentoring für Jugendliche Wien.



Projektleitung: Ulrike Zartler  
Projektteam: Daniela Schimek, Lena Grabner,  
Sarah Sirka & Vera Dafert

Grafische Umsetzung: Marlies Zuccato-Doutlik  
Illustrationen der jugendlichen Personen: Maria Ainedter

Kontakt: [cofam.soz@univie.ac.at](mailto:cofam.soz@univie.ac.at)  
Homepage: <https://cofam.univie.ac.at/how2sap/>  
Universität Wien, Institut für Soziologie, 2025



Alle Namen im Booklet werden auf Wunsch und mit Einverständnis der jeweiligen Jugendlichen angeführt.

Diese Forschung wurde vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF) unterstützt [Projektnummer 10.55776/WKP225].



## Vorwort

Liebe\*r Jugendliche\*r!

Erlebst du gerade große Änderungen oder Einschränkungen in deinem alltäglichen Leben? Haben sich dein Sozialleben, deine Freundschaften oder das gesellschaftliche Miteinander in deinem Umfeld verändert? Steckst du mitten in einer Pandemie? Weißt du nicht weiter und suchst Orientierung? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Survival-Guide Booklet haben wir Tipps und Tricks von Jugendlichen gesammelt, die ab März 2020 die Corona Pandemie in Österreich erlebt haben.

Wir haben dazu an der Uni Wien ein Projekt durchgeführt: „How 2 Survive a Pandemic: Jugendliche im Umgang mit Krise“. Am Projekt teilgenommen haben Jugendliche aus vier Schulen in Wien und Niederösterreich (Amerlinggymnasium, G11 BG BRG Geringergasse, HAK Zwettl, HLW Zwettl) und aus dem Verein Sindbad Wien. Wir haben mit ihnen über ihre Erfahrungen gesprochen und sie gebeten, für euch kreativ zu werden. Wie du auf den nächsten Seiten sehen kannst, haben sie getextet, gedichtet, gezeichnet, unzählige Ideen gesammelt und sich auch humorvoll mit ihren Erlebnissen auseinandergesetzt. Wir haben die Beiträge und Gespräche der Jugendlichen in diesem Survival Guide zusammengetragen und aufbereitet. Alle Zitate kommen aus Gesprächen mit Jugendlichen, die am Projekt teilgenommen haben.

Das Booklet behandelt viele Themen, die im Alltag wichtig sind, um aktiv und sozial verbunden zu bleiben. Es hilft dir vielleicht, eine Ausnahmesituation wie die Corona Pandemie besser zu verstehen. Du bekommst Tools, die nützlich sein können, wenn du selbst einmal eine ähnliche Erfahrung machst. Wir haben auch Informationen zu Unterstützungsangeboten eingefügt, wenn du mal jemanden zum Reden brauchst.

Viel Spaß beim Entdecken, Lesen und Ausfüllen!

Ulrike, Daniela, Lena, Sarah und Vera

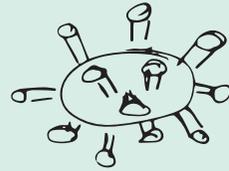
# Inhaltsverzeichnis

| Seite |   |
|-------|---|
| 8     | Gedicht: „Als die Pandemie begann ...“                    |
| 9     | 5 Golden Guidelines                                       |
| 10    | 10 Pandemie-Typen   |
| 12    | Top Ausreden während der Ausgangsbeschränkungen           |
| 13    | Best Apps during a crisis                                 |
| 14    | Babyelefant – Who?!                                       |
| 17    | Things to do to NOT lose your mind                        |
| 18    | Top Ten Aktivitäten gegen Langeweile während der Pandemie |
| 20    | What to Watch?! Quiz                                      |
| 22    | Quiz Auflösung  |
| 23    | Film- und Serientipps                                     |

| Seite |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 24    | Book-Corner                        |
| 26    | Rezeptideen                        |
| 29    | Checkliste in Krisenzeiten         |
| 30    | Strukturiert durch den Tag         |
| 32    | This or That – Lockdown activities |
| 33    | Bucket-List                        |
| 36    | Untangle your mind                 |
| 37    | Challenge your negative thoughts   |
| 38    | Kleine Notizen, große Gedanken     |
| 39    | Survive the pandemic through music |
| 41    | Unterstützungsangebote             |



# Survival Guide für Krisenzeiten

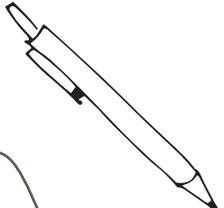


„Wir mussten die Zeit des Coronavirus und der Lockdowns überstehen. Jetzt, fünf Jahre nach dem Beginn der Pandemie und fünf Jahre des Erwachsenwerdens, wollten wir hier für den Fall eines erneuten Lockdowns ein paar Ideen und Aktivitäten für Jugendliche und junge Erwachsene zusammenstellen.“



Leonie & Miriam

„Das hat irgendwie keiner so richtig glauben können, dass das jetzt real ist. Das war ganz schön krass.“



## Als die Pandemie begann ...

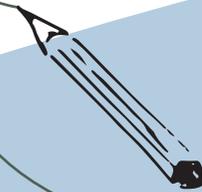
Als die Pandemie begann, waren wir alle sehr gespannt, wie unser Lebensweg in der Zukunft weitergeht und ob das normale Leben weiterhin besteht.

An öffentlichen Orten mussten wir Masken tragen, um den Menschen um uns herum nicht zu schaden. Vorsichtsmaßnahmen wurden für einige Zeit verhängt und somit wurden die sozialen Kontakte drastisch eingeschränkt. Masken zu tragen hat uns gereicht, denn Luft zu bekommen war echt nicht leicht.

In dieser Zeit half es uns sehr, mit unseren Liebsten zu telefonieren, um somit unsere schlechten Gedanken zu eliminieren. Spazieren zu gehen war ein Highlight für uns und unsere Freunde zu treffen ein Herzenswunsch. Musik zu hören half uns immer, deswegen kannten wir das Gefühl von Traurigkeit nimmer.

Die Zeit mit der Familie lag uns am Herzen, wenn es jemandem schlecht ging, bereitete uns dies große Schmerzen. Durch die Pandemie lernten wir die Gesundheit mehr zu schätzen, weil die Menschen, die wir lieben, sind nicht zu ersetzen.

Alexa & Julia



## 5 Golden Guidelines

Was könnte wichtig sein, wenn du dich in einer Krise befindest? Für Hannah und Natalie gab es während der Pandemie vor allem diese fünf Aspekte, auf die man unbedingt achten sollte:



Routine,  
Einteilung



Musik,  
Entspannung



Familie und  
Freund\*innen,  
Haustiere, (Online-)  
Therapie, über  
Gefühle sprechen



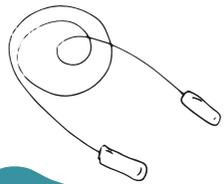
Kochen,  
Kreativität,  
Bewegung,  
Spiele



Ordnung und Planung,  
To-Do Listen,  
Unterstützung holen

# 10 PANDEMIE-TYPEN

Disclaimer: Jugendliche haben sich in den folgenden Darstellungen humorvoll mit dem Umgang von Menschen mit der Pandemie auseinandergesetzt.



**1 Sportskanone**  
macht ständig Workouts



**3 Übervorsichtige**  
desinfiziert Türschnallen,  
achtet sehr streng auf den  
Abstand eines Babyelefanten  
und wäscht sich ununterbrochen  
die Hände



**4**

**Spirituelle**  
der Tag besteht aus Yoga,  
Meditation, Journaling  
und Tee trinken

**5**

**Gamer\*in**  
verbringt die  
meiste Zeit damit,  
Videospiele zu spielen



**6**

**Pessimist\*in**  
hört nur traurige Musik  
und wünscht sich verzweifelt,  
dass die Pandemie endet



**7**

**Nerd**  
hat alle Aufgaben  
immer sofort fertig und  
verbringt die Freizeit  
mit Lernen, Lesen oder  
Dokus schauen

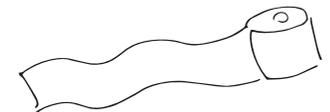
**8**

**Leugnende**  
weigert sich, die Maßnahmen  
einzuhalten und glaubt, das  
Coronavirus gibt es nicht



**9**

**Hamsternde**  
kauft Unmengen an  
Kloppapier und Nudeln



**10**

**Idealtyp?**

den gibt es nicht, denn jede\*r  
geht anders mit Krisen um



HIER FINDEST DU EIN VIDEO  
VON JUGENDLICHEN ZU DEN  
UNTERSCHIEDLICHEN PANDEMIE-TYPEN.

SCANNE DEN QR-CODE  
UND SCHAU ES DIR AN!

What's your excuse?

## TOP AUSREDEN während der Ausgangsbeschränkungen

Für viele Jugendliche waren die Ausgangsbeschränkungen während der Lockdowns nicht einfach. Obwohl den Jugendlichen bewusst war, dass die Maßnahmen wichtig und notwendig waren, fiel es ihnen mit der Zeit nicht mehr so leicht, sich an alle Regeln zu halten. Hier sind einige ihrer Top Ausreden, um trotzdem das Haus verlassen zu dürfen:

„Fifty ist weg!“

„Wir sind Geschwister!“

„Ich geh' nur zum Supermarkt.“

Hier findest du weitere humorvolle Ausreden:



**DISCLAIMER**  
Versuche, während einer Pandemie die Maßnahmen trotzdem so gut wie möglich einzuhalten, um deine Gesundheit und die deiner Mitmenschen zu schützen und niemanden zu gefährden!

## BEST APPS during a crisis

Besonders während des Social Distancing verbrachten Jugendliche viel Zeit am Handy.

Diese Apps empfehlen dir Marie, Nina, Lena und Julia!

Vielleicht findest du ja ein bisschen Inspiration?



# 🔍 BABYELEFANT – WHO?! 🗣️

Lockdown, Quarantäne, Distance Learning, Schichtbetrieb, Babyelefant, ...

Das sind nur einige Wörter, von denen man vor der Pandemie nie gedacht hätte, dass sie wichtig werden könnten. Hier findest du ein paar Begriffe, die für Jugendliche in der Corona-Pandemie prägend waren.



## Lockdown

Lock·down

/'lɒkdaʊn/

Substantiv, maskulin [der]



Anglizismus des Jahres 2020

1. ein Zustand oder Zeitraum, in dem die Bewegung innerhalb eines Gebiets oder der Zugang zu einem Gebiet im Interesse der öffentlichen Sicherheit oder Gesundheit eingeschränkt ist



## Quarantäne

Qua·ran·tä·ne

/karan'tɛ:nə/

Substantiv, feminin [die]



1. vorübergehende Isolierung von Personen oder Tieren, die eine ansteckende Krankheit haben oder bei denen Verdacht darauf besteht (als Schutzmaßnahme gegen eine Verbreitung der Krankheit)



## Distance Learning

Dis·tance Lear·ning

/dɪsdəns lɛ:ɪnɪŋ/

Substantiv, neutrum [das]



Deutsch: Fernunterricht

1. Unterricht, der über räumliche Distanz abgehalten wird



## Schichtbetrieb

Schicht·be·trieb

/'ʃɪçtbə,tʁi:p/

Substantiv, maskulin [der]



1. Arbeit nach einem bestimmten Zeitplan
2. Organisation des Unterrichts von Schulen während der Pandemie
3. Schüler\*innen werden in Gruppen eingeteilt, die jeweils abwechselnd Präsenzunterricht haben; z.B. Gruppe A: Mo/Di, Gruppe B: Mi/Do, am Freitag ist Distance Learning-Tag für alle



## Babyelefant

Ba·by·e·le·fant

/beɪbi: ele'fɑnt/

Substantiv, maskulin [der]



Österreichisches Wort des Jahres 2020

1. Neugeborenes eines Elefanten
2. Symbol für den Mindestabstand von einem Meter zwischen zwei Personen zur Vermeidung einer Infektion mit COVID-19

# THINGS TO DO TO NOT LOSE YOUR MIND

In einer Pandemie ruhig zu bleiben und nicht die Krise zu kriegen ist nicht immer leicht. Shivani gibt Ideen, um die Pandemie so angenehm wie möglich zu gestalten.

## Lonely?

Spend time with the people you love; Facetime with friends and family; Movie/game night via facetime; Talk with people online

## Rebuild yourself

Do workouts, pilates, yoga; Quit bad habits; Don't use the internet only to play games; Learn to play an instrument; Do something you always wanted to try, e.g. a new hobby or learning a new language; Think about your future

## Bored?

(Re-)Watch your favorite shows like baking shows, reality shows, wrestling matches; Listen to podcasts about true crime, science, celebrities, books, fanfiction; Read books

## Expand your mind

Read all the books you have at home; Inform yourself about topics on the internet; Listen/Read about scientific topics you're interested in

**REMEMBER,  
THIS IS ONLY  
TEMPORARY!**

„Ich glaube, ich hätte nicht so viel im Bett liegen sollen. Ich hätte mich mehr anstrengen sollen, auch auf mich selbst zu achten, mehr zu tun.“



# TOP TEN

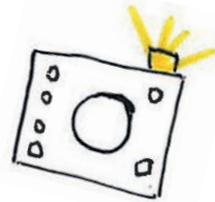
## Aktivitäten gegen Langeweile während der Pandemie

Jugendliche haben sich während der Pandemie mit ganz unterschiedlichen Dingen beschäftigt. Hier sind ihre Top Ten. Du kannst alle, die dich interessieren, einkreisen!

**Essen** war für Jugendliche in der Pandemie sehr wichtig. Sie empfehlen, zu kochen oder zu backen und neue Rezepte auszuprobieren. Im Booklet findest du auch einige Rezeptideen!

Nimm dir Zeit, zur **Ruhe** zu kommen. Jugendliche empfehlen Meditation, Atemübungen, ein Bad zu nehmen und viel zu schlafen.

Viele sind gerne **kreativ**. Schmuck basteln, Nähen, Häkeln, Stricken, Zeichnen, Töpfern, Zimmer dekorieren, Umstyling, TikToks drehen oder Seife machen. Probiere was Neues aus!



Nutze **digitale Medien**, um dich zu beschäftigen. Jugendliche empfehlen, Videospiele zu spielen, Filme oder Serien anzuschauen und Zeit auf Social Media zu verbringen.



Höre Hörbücher oder lies **Bücher**. Vielleicht bekommst du ja selbst Lust zu schreiben?



Für viele war es wichtig, regelmäßig **Zeit mit anderen** zu verbringen. Du könntest mit Freund\*innen telefonieren, spazieren gehen oder gemeinsam streamen. Du könntest auch mit der Familie Brettspiele spielen oder gemeinsam Filme anschauen.



**Musik** war für Jugendliche in dieser Zeit sehr wichtig. Du könntest Musik hören, Playlists erstellen und zu Musik singen oder tanzen.

Tipp von Jugendlichen: Regelmäßig **mitlernen**, so bleibst du dabei.



Jugendliche empfehlen, das Zimmer von Zeit zu Zeit **aufzuräumen**. Vielleicht hilft es, dabei Musik zu hören.



Probiere neue **Sportarten** aus oder übe deine Lieblingssportart aus! Dehnübungen, Workouts, Pilates, Yoga, Rollschuhlaufen, Radfahren, Spazieren, Laufen, Tanzen oder Trampolin springen. Es ist wichtig, auch Zeit draußen zu verbringen!



# WHAT TO WATCH?!

In diesem Quiz kannst du herausfinden, welcher Serien/Film-Typ du bist! Kreuze jeweils die Antwort an, die dich am meisten anspricht.

*Auflösung auf der nächsten Seite!*

1

Welche Emojis beschreiben deine Lieblingsserien und -filme am besten?

- a) 🌞 🍹 🕶️      c) 🥰 ❤️ 🗑️  
b) 😂 🎉 🤪      d) 🧛 🐱 🍪

2

In welchem Setting spielen Serien/Filme, die du am liebsten schaust?

- a) Vor allem in der Natur, z.B. Wüsten oder Dschungel  
b) In Alltagssituationen, z.B. im Café oder zuhause  
c) An romantischen Orten, z.B. im Park oder im Kino  
d) An abgelegenen Orten, z.B. Wälder oder alte Häuser

3

Welche Emotionen möchtest du beim Schauen empfinden?

- a) Aufregung      c) Verträumtheit  
b) Freude      d) Grusel

4

Welche Konfliktthemen sprechen dich in Filmen und Serien an?

- a) Macht vs. Friede  
b) Spaß vs. Verpflichtungen  
c) Freundschaft vs. Liebe  
d) Realität vs. Übernatürlichkeit

5

Welches Zitat spricht dich am meisten an?

- a) „Entweder stirbst du als Held oder du lebst so lange, bis du selbst der Böse wirst.“  
b) „Willkommen in der echten Welt! Sie ist schrecklich! Du wirst sie lieben.“  
c) „Ich hatte meinen Frieden mit dem, was mich erwartet, und dann gibst du mir das, was jemand in meiner Situation nicht haben darf – Hoffnung.“  
d) „Alles, was Sie hier sehen, ist entweder verflucht oder wurde für irgendwelche rituellen Praktiken verwendet.“

6

Welche Eigenschaften sollte der Hauptcharakter haben?

- a) Mutig, stark, strategisch  
b) Humorvoll, spontan, empathisch  
c) Verletzlich, liebevoll, bodenständig  
d) Mächtig, geheimnisvoll, eigensinnig

7

Womit sollen Serien/Filme am besten enden?

- a) Einem epischen Showdown  
b) Einem befreienden Lachen  
c) Einem herzerwärmenden Happy-End  
d) Einem Jump-Scare

8

Was muss eine gute Serie/ein guter Film für dich unbedingt mitbringen?

- a) Mindestens eine Explosion  
b) Mindestens einmal laut lachen  
c) Mindestens ein Liebesdrama  
d) Mindestens einen übernatürlichen Charakter

9

Mit welcher Jahreszeit verbindest du dein Lieblingsgenre?

- a) Herbst      b) Sommer      c) Frühling      d) Winter

# AUFLÖSUNG - WELCHER TYP BIN ICH?

## Action – am häufigsten Antwort a)

Damit du dich bei Serien und Filmen gut unterhältst, braucht es mindestens einen lauten Knall und zwei Fallschirmsprünge. Spannung, Adrenalin und Nervenkitzel fesseln dich an den Bildschirm. Dich könnte z.B. *Arrow* oder *Jurassic Park* interessieren.

## Comedy – am häufigsten Antwort b)

Du schaust gerne lockere Serien/Filme, die dich vom Alltag ablenken und dich lauthals zum Lachen bringen. Deine liebsten Serien/Filme haben eher kürzere Folgen, die man gut nebenbei schauen kann. Dich könnte z.B. *New Girl* oder *Zurück in die Zukunft* interessieren.

## Romance – am häufigsten Antwort c)

Bei deinen Lieblingsserien/-filmen dreht sich alles um Beziehungen und Liebe. Vielleicht hattest du auch selbst schon mal einen Serien-/Film-Crush? Dich könnte z.B. *Heartstopper* oder *Wie ein einziger Tag* interessieren.

## Horror – am häufigsten Antwort d)

Dich begeistern gruselige Geschichten, die Gänsehaut und Herzklopfen auslösen. Du bist auf jeden Fall kein Angsthase. Dich könnte z.B. *The Walking Dead* oder *Es* interessieren.



Die Zeit zuhause kannst du auch nutzen, um Film- und Serienabende zu veranstalten. Egal ob mit Freund\*innen über Video-Chat, mit der Familie oder alleine – schnapp dir Snacks, Getränke und eine gemütliche Decke.

Hier sind noch einige Film- und Serientipps von Jugendlichen:

### Filme

- Annabelle
- Batman Filme
- Bullet Train
- Conjuring
- Countdown
- Fack ja Göhnte
- Fast & Furious
- Godzilla vs. Kong
- Gran Turismo
- Insidious
- Jumanji
- Kindsköpfe
- Marvel Filme
- Murder Mystery
- Pixels
- Smile
- Ted
- The Kissing Booth
- The Nun
- Tyler Rake: Extraction
- Türkisch für Anfänger
- Uncharted

### Serien

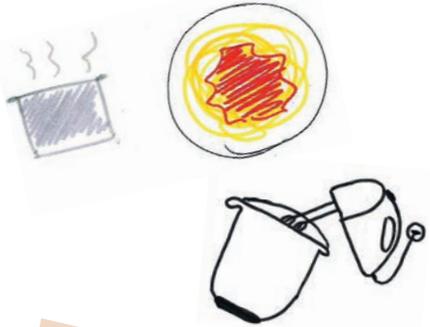
- Alexa & Katie
- Death Note
- Euphoria
- Friends
- Ginny & Georgia
- Gossip Girl
- Haus des Geldes
- Hunter x Hunter
- Insatiable
- K.C. Undercover
- Modern Family
- Naruto
- Outer Banks
- Prison Break
- Pretty Little Liars
- Riverdale
- S.W.A.T.
- Sex Education
- Stranger Things
- The End of the F\*\*\*ing World
- To All the Boys I've Loved Before
- Too Hot to Handle
- Vampire Diaries
- Victorious
- Zero Chill





# Rezeptideen

Egal ob gegen Langeweile, bei Hunger oder um neue Rezepte auszuprobieren. Leonie und Miriam haben eine Sammlung mit den besten Food-Trends und einfachen Rezeptideen erstellt. Vielleicht findest du ein bisschen Inspiration und hast Lust, das eine oder andere Rezept nachzukochen!



## -herzhaft-

- Sauerteig züchten + am Leben halten
- Brot backen
- Nudeln: Feta + Kirschparadeiser!
- Sushi-Burger
- Summer rolls
- Bagels

## -süß-

- Zucker-Früchte Tanghulu
- Dalgona coffee
- Nature's cereal
- Oreo Mug-cake
- Honeycomb cookie
- Cinnamon rolls
- Hafermilch
- Gummibärchen

Es macht Spaß,  
neue Rezepte mit  
Freund\*innen zu teilen!  
Probiere es selbst!



hab heute zum ersten mal  
summer rolls gemacht



geht ganz easy! man braucht  
nur reispapier und zutaten  
für die füllung. ich hab  
glasnudeln, tofu, karotten,  
gurke und minze genommen!  
man kann auch erdnussauce  
dazu machen

mega, probier ich mal aus

„Bei mir war immer die Frage: Wie geht es jetzt weiter eigentlich?!“

## Checkliste in Krisenzeiten

Diese Checkliste hilft dir dabei, deine Zeit in einer Krise abwechslungsreicher zu gestalten. Lass dich inspirieren und hake einfach ab, was du schon gemacht hast. Vielleicht findest du noch etwas, was dir Freude bereitet?  
Viel Spaß beim ausprobieren!



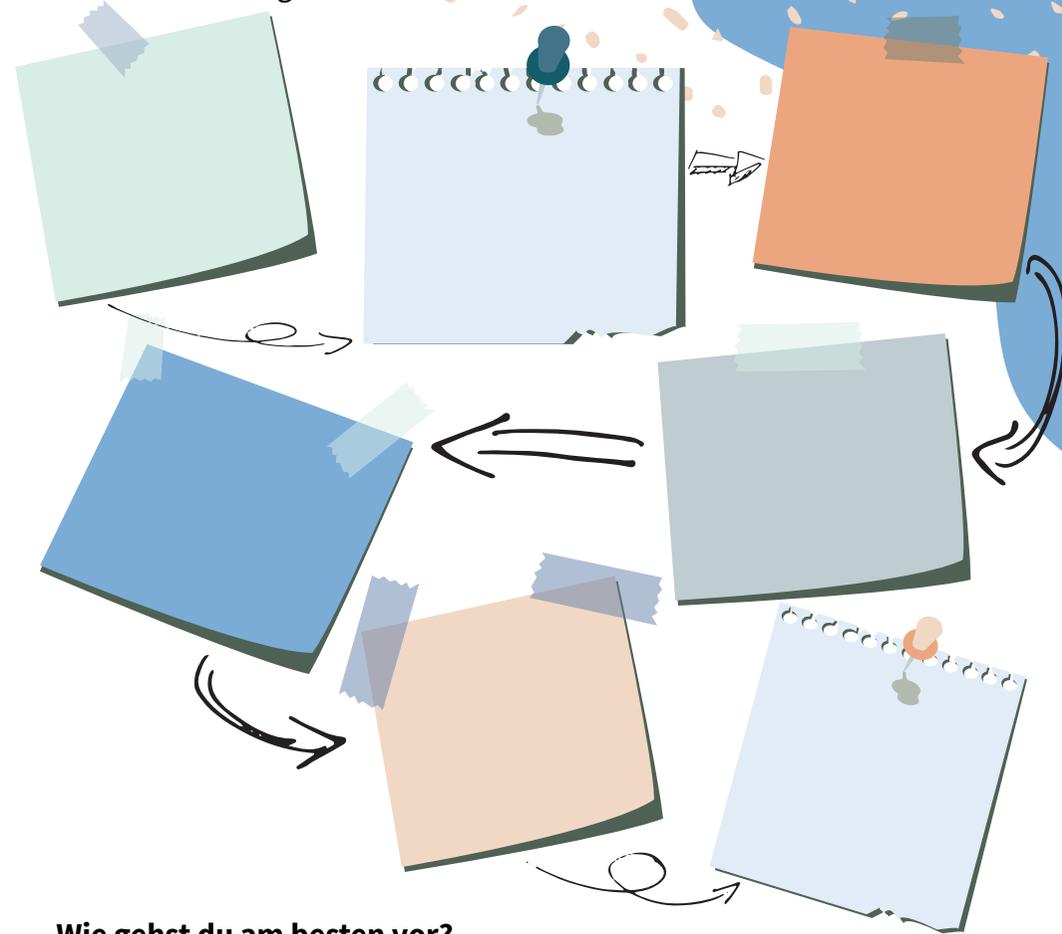
- Lieblingssongs, die man während des Online-Unterrichts hören kann oder einfach zur Ablenkung
- Gute Serien und Filme, damit einem im Lockdown nicht langweilig wird
- Interesse, ein neues Hobby auszuprobieren (backen, zocken, Slackline, eine Sprache lernen, häkeln etc.)
- Guten Kontakt zu Freund\*innen, damit man sich nicht so allein fühlt - auch wenn es nur digital geht
- Zeit in der Natur verbringen - dort kann man sich mit Freund\*innen treffen oder Zeit für sich haben
- Interesse am Hobby nicht verlieren, auch wenn es gerade schwierig ist dranzubleiben oder du es nicht ausführen kannst
-

# Strukturiert durch den Tag

Manchmal kann sich der Alltag chaotisch und stressig anfühlen. Vielen hilft es, den Alltag stärker zu strukturieren. Wenn du mehr Struktur brauchst oder nicht weißt, wie du deinen Tag gestalten kannst, findest du hier ein paar Vorschläge von Jugendlichen:



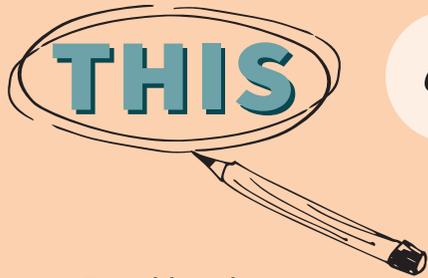
Wünschst du dir auch mehr Struktur im Alltag?  
Gestalte deinen Tagesablauf!



## Wie gehst du am besten vor?

- Trage zuerst die Fixtermine (z.B. Schule, Mahlzeiten, ...) deines Tages ein.
- Setze Prioritäten! Was musst du heute unbedingt erledigen?
- Sorge für Ausgleich! Was möchtest du heute für dich tun?
- Nimm dir genug Zeit für deine Hobbies.
- Bleibe in Kontakt! Reserviere dir Zeit für deine Familie und Freund\*innen.
- Vergiss nicht, an die frische Luft zu gehen! Plane einen Tagespunkt im Freien.
- Probiere etwas Neues aus!
- Setze dir fixe Schlafens- und Aufstehzeiten und Sorge für ausreichend Erholung.

## LOCKDOWN ACTIVITIES



**THIS**

*or*

**THAT**

Read books

Cook

Wake up early

Go to bed early

Me time

Try a new recipe

Workout

Movie marathon

Ride a bike

Listen to a podcast

Order food

Sleep in

Stay up late

Family time

Try a new hobby

Relax

TV series binge watching

Go for a run



Manchmal wirken Krisenzeiten aussichtslos und man wünscht sich einfach nur, dass es bald vorbei ist.

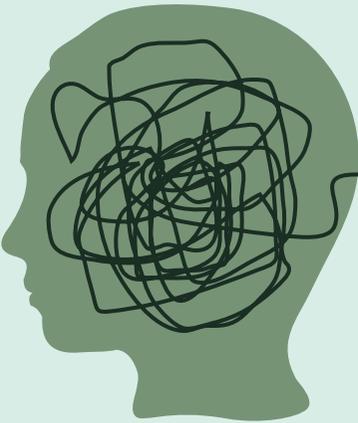
In solchen Momenten kann es helfen, sich auf Dinge zu freuen, die man hoffentlich ganz bald wieder erleben kann. Hier findest du ein paar Beispiele. Ergänze gerne deine eigenen Bucket-List Ideen!

*Ins Kino gehen*

*Geburtstagsparty feiern*

„Ich musste noch umziehen,  
ich hatte eine andere  
Schule, Scheidung der  
Eltern noch dazu. Also das  
war für mich eigentlich  
richtig scheiße.“





# Untangle your mind

Sorgen und Ängste sind in Krisenzeiten sehr häufig. Es ist wichtig, sich von ihnen nicht überwältigen zu lassen. Vielleicht helfen dir diese Schritte.

Ask "What am I worrying about?"

Ask "Can I do something about it?"

No?

Yes?

Try to think about something else or talk about it.

Make a plan!

Try to let it go.

# CHALLENGE YOUR NEGATIVE THOUGHTS



Um sich mit negativen Gedanken auseinanderzusetzen, kann es helfen, diese aufzuschreiben. Überlege: Was kannst du deinen negativen Gedanken entgegensetzen - gibt es vielleicht noch eine andere Perspektive?

| Negative Thought | Different Perspective |
|------------------|-----------------------|
|                  |                       |





# HILFE holen ist **WICHTIG**

Krisen wie die Pandemie sind für alle herausfordernd. Es ist wichtig, besonders in schwierigen Zeiten mit anderen über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen. Es gibt verschiedene Stellen, an die du dich (anonym) wenden kannst. Dort kannst du mit Personen reden, die dich verstehen und die dir helfen können.

Kontaktiere sie, wenn es dir schlecht geht oder du einfach jemanden zum Reden brauchst!

„So wichtig, dass man jemanden zum Reden hat.“

„Ja, und dass es dann halt nicht immer die Eltern sind.“

Rat auf Draht



Open2Chat



dieBoje



Sorgenhotline



WIENXTRA



Dieser Survival-Guide  
ist für DICH.  
Vergiss nicht:  
Jede Krise geht  
einmal vorbei.





# How 2 Survive a pandemic



universität  
wien

**FWF** Österreichischer  
Wissenschaftsfonds