

## **Kako sa strahom i sta nas čini jačim u vremenu korone!**

### **Umgang mit Angst und was und die Seele stärker macht in der Coronazeit!**

**Previše informacija može da stvori strah i paniku. Provjeravajte izvore informacija!  
Pratite relevantne medije i relevantne izvore informacija!**

**Zu viele Informationen können Angst und Panik erzeugen und fördern! Prüfen Sie Ihre Informationsquellen!**

**Vertrauen Sie offiziellen und relevanten Medien und Informationsquellen!**

**Slušajte ono što Vam govore ljekari.**

**Vertrauen Sie ÄrztInnen und FachexpertInnen und befolgen sie Ihre Anweisungen.**

**Ograničite vrijeme koje posvećujete praćenju informacija, naprimjer na dva puta dnevno.**

**Begrenzen Sie die Zeit, die Sie Informierung widmen, z.B. auf zweimal am Tag.**

**Pričajte o strahovima! Nemojte ostajati sami sa nedoumicama i pitanjima.**

**Reden Sie über Ihre Ängste! Bleiben Sie nicht allein mit Fragen und Unsicherheiten.**

**Prirodno je da se brinemo. Pozovite nekoga, kontaktirajte prijatelje, poznanike, ljude sa kojima imate kontakt.**

**In dieser Situation ist es natürlich, dass wir uns Sorgen machen! Nehmen Sie Kontakt mit Ihren Freunden oder Ihnen nahestehenden Personen auf. Reden Sie mit Ihnen!**

**Postoje i službeni telefoni na koje se možete obratiti i govoriti o Vašim strahovima. Ne ostajte sami sa njima!**

**Dobro je što više pričati o strahovima.**

**Es gibt offizielle Telefonnummern, an die Sie sich wenden und über Ihre Ängste reden können. Bleiben Sie nicht allein mit Ihren Ängsten. Es ist gut über die Ängste zu reden.**

**Društvene mreže su dobre za povezivanje sa bitnim osobama. Povezanost je jako važna ali društvene mreže imaju i određene mane, pogotovo u slučaju kriza.**

**Na njima se može pojaviti veliki broj neprovjerenih informacija koje stižu iz različitih izvora.**

**Informacije stoga treba ograničiti i tražiti ih isključivo po provjerenim izvorima!**

**Soziale Netzwerke sind gut weil Sie uns mit wichtigen Menschen verbinden.**

**Verbundenheit mit anderen Menschen ist sehr wichtig aber soziale Netzwerke sind auch mit bestimmten Gefahren verbunden. Auf sozialen Netzwerken können Ihnen aber auch viele nicht überprüfte Informationen begegnen, welche aus verschiedenen Quellen.**

**Deswegen ist es wichtig, die Informationen zu begrenzen und sie ausschliesslich in sicheren Quellen suchen!**

Posvetite se obavezama koje morate obaviti, npr. spremite stan ili si skuhajte nešto lijepo.

Napravite si dnevni raspored.

**Führen Sie die Routine ein. Widmen Sie sich alltäglichen und lebenswichtigen Aufgaben, z.B. putzen Sie ihre Wohnung oder kochen Sie was Schönes! Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur!**

Vježbajte! Fizičke vježbe se mogu raditi i u stanu. Sada su više nego ikad dobrodošle (linkovi slijede)

Slušajte dobru muziku, gledajte dobre filmove, čitajte. Bavite se kreativnim stvarima. **Machen Sie körperliche Übungen! Übungen kann man auch in der Wohnung machen. Jetzt sind diese Übungen mehr als je zuvor wichtig.**

**Hören Sie gute Musik, schauen Sie gute Filme, lesen Sie. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.**

Vratite se hobijima koje ste nekad imali ili otkrijte nove. Pitajte Vaše prijatelje ili susjede šta oni rade, kakve hobije imaju ili su imali, mogu li preporučiti neki dobar film ili knjigu.

Posvetite se aktivnostima i stvarima koje Vas umiruju i koje Vas ispunjavaju!

**Nehmen Sie alte Hobbys wieder auf oder entdecken Sie neue! Fragen sie Ihre Nachbarn oder Freunde, was sie so tun und ob sie einen guten Film oder ein gutes Buch empfehlen können. Widmen Sie sich auch Aktivitäten und Sachen, die Sie entspannen und erfüllen.**

Razmjenjujte informacije.

Razmjenjujte informacije koje u ovom periodu olakšavaju svakodnevnicu Vama i drugima. Pomažite jedni drugima! Kad pomažete drugima, pomažete i sebi!

**Teilen Sie Informationen mit anderen Menschen! Teilen Sie Informationen, die Ihnen und Anderen in diesen Zeiten den Alltag erleichtern!**

**Helft einander! Wenn Sie Ihren Mitmenschen helfen, helfen Sie sich selbst auch!**

Idite pažljivo u kratke šetnje, ali držite distancu od 2 metra sa ljudima!

**Machen Sie vorsichtig kurze Spaziergänge, aber halten Sie dabei 2 Meter Mindestabstand zu Anderen!**

Stanite 10 minuta na sunce. Sunčajte tijelo. Tijelo treba svjetlost!

**Bleiben Sie 10 Minuten in der Sonne stehen. Machen sie ein Sonnenbad, Ihr Körper und Ihre Seele brauchen das Sonnenlicht!**

Provjetravajte stan! U stanu Vam treba svjež vazduh. Suh vazduh šteti bronhijama i smanjuje imunološku odbranu sistema.

**Lüften Sie Ihre Wohnung durch! In der Wohnung brauchen Sie frische Luft. Trockene Luft schadet Ihren Bronchien und mindert die Immunfähigkeit Ihres Körpers.**



**Pozdravljajte ljude koje sretnete. Poželite im dobro jutro ili dobar dan. znaće da u ovoj situaciji nisu sami.**

**Grüßen sie Menschen, die Ihnen begegnen. Wünschen Sie Ihnen guten Morgen oder guten Tag.**

**Auch wenn sie Ihnen nicht antworten, werden sie trotzdem wissen, dass sie in dieser Situation nicht allein sind!**

**Diese Situation trifft uns alle gemeinsam und wir können sie nur gemeinsam überwinden!**

**Ova situacija nas pogađa sve zajedno i samo je zajedno možemo prebroditi!**