

30 Ideen, was man tun kann, wenn man wegen dem Coronavirus zu Hause bleiben muss

1. Fange mithilfe von YouTube Tutorials ein neues Hobby an.
2. Schreibe deinen Freunden und bleibe so in Kontakt.
3. Fahr mit dem Auto oder Velo herum, das ist auch ohne Ziel möglich.
4. Hast du einen Therapeuten? Dann vereinbare eine Therapiesitzung (kann man eventuell auch per Videokonferenz machen).
5. Wenn du einen Hund hast, dann bring ihm neue Tricks bei.
6. Sei nicht zu lange auf Social Media. Auch wenn du dich langweilst, ist Social Media nicht der einzige mögliche Zeitvertrieb.
7. Spiele ein Spiel mit deinen Freunden oder mit deiner Familie – das geht auch digital. Zum Beispiel mit der App Quizduell, einer Schach-App oder anderen.
8. Fang an Tagebuch zu schreiben.
9. Steh am Morgen auf, zieh dich an und mach dich für den Tag bereit, wie du es immer machst, auch wenn du nirgends hingehst.
10. Schreibe eine Liste mit Sachen, die dich glücklich machen.
11. Schreib eine Kurzgeschichte, ein Gedicht oder einen Roman, auch wenn du nicht gut bist im Schreiben. Versuch es einfach. Es gibt auch ganz viele Ideengeneratoren im Internet, falls du selbst keine Idee hast.
12. Lerne zu tanzen. Es gibt ganz viele verschiedene Tanzstile und viele Tutorials auf YouTube.
13. Mach eine Playlist mit deinen Lieblingsliedern.
14. Finde einen guten Podcast und höre ihn dir an.
15. Lerne eine neue Sprache.
16. Nimm ein Bad oder gehe duschen.
17. Falls du ein Instrument hast, dann spiele dein Lieblingslied oder lerne ein neues Lied.
18. Schreibe eine Liste mit Dingen, die du an dir magst – sie soll ganz lang werden.
19. Mach sensorische Beruhigungsübungen. Du kannst zum Beispiel warmes Wasser über deine Hände laufen lassen.
20. Lerne zu meditieren.
21. Mach einen Spaziergang.
22. Räume dein Zimmer auf oder dekoriere es neu.
23. Nimm mit Freunden und Familie Kontakt auf (per Whatsapp, FaceTime oder Skype) und sprich über das, was dich beschäftigt.
24. Such auf Instagram zum Beispiel nach «dogstagram». Du wirst ganz viele Bilder von süssen Hunden finden.
25. Schau dir die Fotos auf deinem Smartphone an und finde diejenigen, welche dich super glücklich machen.
26. Lerne kochen. Falls du das schon kannst, dann probiere ein neues Rezept aus.
27. Schaue deine Lieblingssendung auf Netflix.
28. Lerne etwas, was du schon immer lernen wolltest, aber nie die Zeit dazu hattest.
29. Mach jeden Tag eine To-Do-Liste und versuche sie abzuarbeiten.
30. Schreibe deine eigene Liste mit vielen Dingen, die man jetzt tun kann.

Und unterstütze die Anderen, indem du deine Gedanken und Ideen in unserer [Facebook-Gruppe](#) teilst.

Im Original auf Englisch, geschrieben von Melissa Scheer ([Link](#))
Übersetzt und angepasst durch autismus deutsche schweiz