

## Abstand halten, soziale Kontakte minimieren

### Warum?

Seriöse Fakten und Informationen helfen, sich in einer unbekannte Situation zu orientieren, sie zu verstehen, zu begreifen und mithilfe dieses Wissens sichere Entscheidungen zu treffen.

### Wie oft sollte man sich während der Corona-Zeit informieren?

#### **So oft wie nötig, aber nicht so oft wie möglich.**

Die richtige Dosis Information ist für jeden Menschen unterschiedlich.

Informieren hilft, um sich in einer verändernden Situation orientieren zu können.  
Wissen beruhigt, Wissen bringt eine gewisse Sicherheit, Wissen verhindert Ängste.

Es ist auch wichtig, nicht pausenlose Informationen zum Corona-Thema aufzunehmen.  
Das führt zu Stress. Stress führt zu Anspannung, Stress verhindert oft überlegtes Handeln.

**Bleiben Sie informiert, aber lassen Sie sich nicht verrückt machen.**

### Wo sollte man sich informieren?

#### **Bei seriösen Quellen! Bei der Originalquelle.**

In schwierigen Situationen sind klare, verlässliche Informationen aus erster Hand die besten.

Denken Sie bitte an das Stille-Post-Prinzip (bei jeder Weitergabe ändert sich die Info etwas) und an die Wichtiguer, die gern noch ein bisschen dazudichten, um schlauer zu erscheinen.  
Das sind keine seriösen Quellen.

Auf unserer Webseite finden Sie eine Liste seriöser Info-Quellen während der Corona-Phase.

### Alle reden darüber ...

... und das ist gut so.

Menschen müssen neue Informationen verarbeiten, eine eigene Meinung, eine eigene Haltung dazu finden. Das passiert im gegenseitigen Austausch, im Gespräch.  
Das ist einfach menschlich.

In Zeiten von möglichst wenig direkten sozialen Kontakten geht das zum Beispiel so:  
**von Fenster zu Fenster mit Nachbarn reden, telefonieren oder mit dem Smartphone / Laptop videotelefonieren (Skype, Whatsapp u.a.),**  
Austausch ermöglichen auch die sozialen Netzwerke – wenn auch mit Vorsicht vor Fakenews.