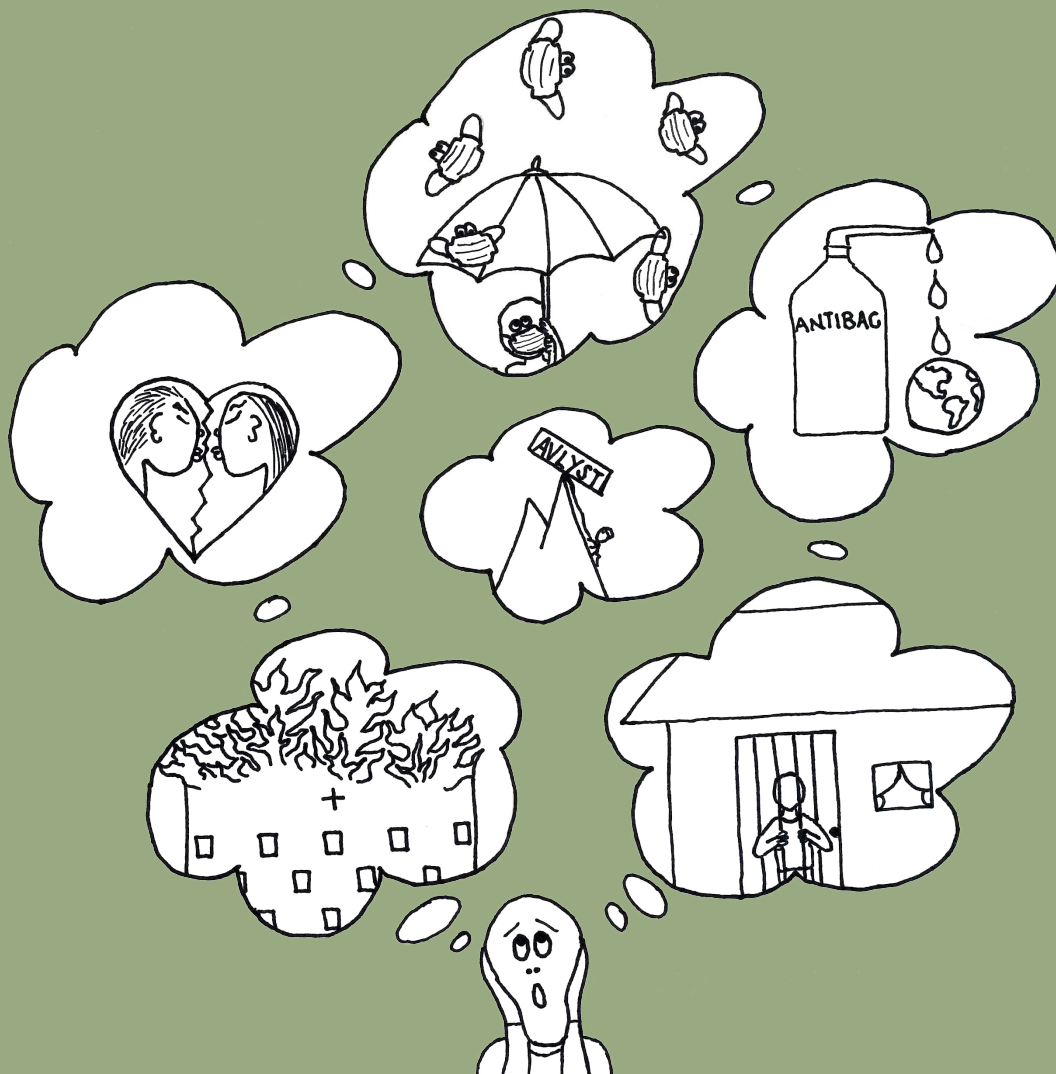


Kjære deg i
KARANTENE
eller isolasjon

-En guide til studenter-



Er du nå satt i karantene eller isolasjon?
Stressa og urolig for hvordan de neste dagene blir?
Tipsene vi her kommer med håper vi å kunne gjøre
dagene litt lettere.

I karantenetiden blir man mest sannsynlig sittende
mer alene. Som mennesker har vi behov for sosial
kontakt med andre. Hva skjer med oss når vi ikke
får tilfredsstilt våre daglige behov og når hverdagen
blir snudd opp ned? For å sikre en god livskvalitet
også i disse spesielle dagene har vi i denne
brosjyren kommet med forslag til ting du kan gjøre
for å opprettholde en god psykisk helse under
karantenetiden.

Guiden er skreddersydd for deg som student, men
mange av tipsene passer de aller fleste!

Innhold:

Hva skjer nå?	S. 4
Hvordan være sosial hjemmefra?	S. 5
Hva kan du gjøre?	S. 6
Rutiner og søvn	S. 8
Studietips	S. 9
Fysisk aktivitet / Hjemmetrening	S. 10
Mat	S. 12
Self-Care	S. 13
Dette er ikke avlyst!	S. 14
Noen å snakke med?	S. 16

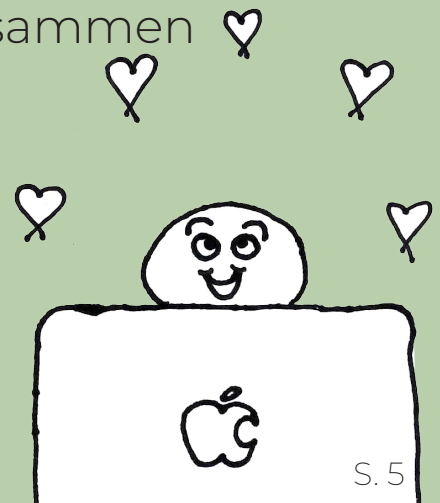
Hva skjer nå?

Generell informasjon og regler for deg i karantene eller isolasjon

- Regler endres og tiltak kommer og går, ikke rart man blir forvirra. For hva er egentlig reglene akkurat nå? Det beste er å se på oppdatert informasjon, klikk her:
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>
- Husk å sjekke de lokale tiltakene i din kommune. Ta en tur innom kommunenes nettside for lokale regler og informasjon.
- Fakta, råd og tiltak om covid-19, klikk her:
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=89992>

Hvordan være sosial hjemmefra?

- Snakk med familie og venner gjennom sosiale medier (Facetime/Zoom/Skype) Ta den telefonen, det kan bety mer enn du tror!
- Inviter til filmkveld! Last ned “Teleparty”, se Netflix, Disney+ og HBO sammen med venner
- Samle gjengen til digital spillkveld! Mange spill kan fortsatt gjennomføres, både brettspill, spørrelekser og quiz. For eksempel Alias og Gruble, + appene Photo Roulette, Psych, Quizkampen og Among Us
- Digi-date <3 Spis lunsj eller middag sammen med noen på digital plattform
- Sjekk events på Facebook! Mange konserter og webinarer streames



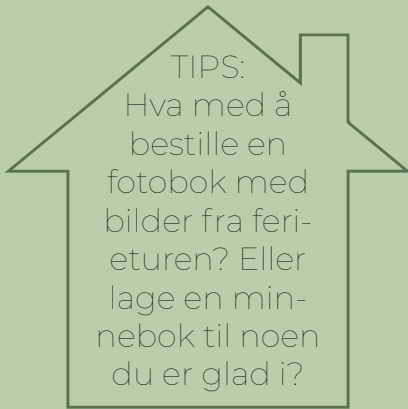
Hva kan du gjøre?

- Lær deg noe nytt! Er det noe du alltid har ønsket at du kunne? For eksempel å gå ned i spagaten, strikke/hekle, reparere noe som er ødelagt, flette fine hårfletter, lære et instrument, photoshop, å legge øyenskygge, beatboxe eller kanskje redesigne dine egne klær?



TIPS:
Bruk Youtube
til å finne
video av det
du vil lære!

- Rydd, det gjør godt for både deg og klesskapet ditt
- Lag vlogg! Hvem vet, kanskje klippene dine blir historiske om 100år?
- Mimre; se på bilder fra du var liten eller brett opp ermene og slett de 84 prikk like bildene fra forrige photoshoot
- Puslespill, les bok eller hør podcast
- Lær deg et nytt språk, sjekk ut Duolingo-appen



TIPS:
Hva med å
bestille en
fotobok med
bilder fra feri-
eturen? Eller
lage en min-
nebok til noen
du er glad i?

- ◆ Ta på deg kokke hatten, eksperimenter på kjøkkenet
- ◆ Sett deg inn i aksjer, politikk eller hvordan lage musikk
- ◆ Finn frem blyanten: skriv dagbok, poesi, tegn eller mal
- ◆ Rundet Netflix? Gjør noe annet enn skjerm! Lag noe, tenk kreativt, hva med å starte et DIY-prosjekt (Do It Yourself)? Husker du følelsen av å vise de hjemme det du laget i K&H-timen? En stygg dorullniss, skeiv fuglekasse eller mislykket selvportrett? Vi kan garantere deg at du var superstolt, så hvorfor ikke lokke frem go ´følelsen igjen?

Se for deg at du om 50 år sitter med barnebarnet på fanget og viser frem et bilde du malte den gang du satt i karantene. Barnebarnet måper når du forteller at du ikke fikk gå ut eller møte noen på mange dager og du sier «Ja, sånn var det i gamledager, da noe som het korona tok fra oss friheten»



Rutiner og søvn

Du har sikkert hørt det tusen ganger før, rutiner og søvn er viktig. Kanskje er det ekstra viktig akkurat nå. For ikke å bli helt sprø og gå i veggen, men klare å holde hodet over vann gjør du deg selv en tjeneste ved å lage noen rutiner.

- Prøv å gjøre dagene så normale som mulig.
Lag en plan på når du gjør hva.
(Sove, spise, studere, aktivitet, slappe av osv.)
- Fornuftig døgnrytme kan være smart.
Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag.
- Har du lett for å bli liggende mye i senga?
Dersom du har mulighet, prøv å bruke senga til søvn, ikke til skole, pc, mobil og lignende

- ◆ Mange tanker når du skal sove? Gi deg selv en halvtime om ettermiddagen/tidlig kveld der du tenker gjennom dine problemer og bekymringer. Slik kan du unngå å ta med deg disse tankene til sengs



Tips:

Appen “SMART” hjelper deg med stressmestring og gir deg en rekke verktøy for kognitiv atferdsterapi

Studietips

- ◆ Podcasten “Bedre studentliv” er laget av SiO og er egentlig alt du trenger for å lykkes med studier. Anbefales på det sterkeste!
- ◆ Sjekk ut nettsidene til ditt studiested og bibliotek, der er det mange gode tips å hente!
- ◆ Les en bok om studieteknikker, for eksempel “Superstudent” eller “Memo”



Fysisk aktivitet / Hjemmetrening

Fysisk aktivitet bidrar til bedre helse, bedre humør, gir energi, og reduserer stress.

Du må selv vurdere om du er i form til litt fysisk aktivitet. MEN er du i fin form og føler deg litt rastløs? Da bør du ta en kikk på disse tipsene!

Det anbefales å være fysisk aktiv minimum 30 min hver dag, så hvordan klare det i karantene eller isolasjon?

- ◆ Online trening: mange treningssentre tilbyr treningsvideoer til sine medlemmer, så sjekk ditt treningssenter! Er du ikke medlem på et senter, null stress, internett har tusenvis av muligheter for deg også! Bruk Youtube og Instagram, det fins mange dyktige treningsprofiler med gratis videoer og treningsoppsett skreddersydd for hjemmetrening. Tips til søkeord: Shapeupnorge, Funkygine, Pia Seeberg, Bully Juice, Athlean X, Pamela Reif, #nedikjellernmedhannaoglotte

- ◆ Fysisk aktivitet kan være så mye og trenger ikke inneholde svette, treningstøy og repetisjoner. Alt er bedre enn ingenting, tørr å være kreativ og tenke annerledes! Dans til musikk, gå i trappene, tøy og bøy, vask fra gulv til tak
- ◆ Savner du vekter? Hva med å utforske disse stikkordene?: ullsokker, sekk med bøker, grytekjele, stol, melpakke, vedkubbe, malingsspann, kosteskaft med handlenett på sidene
- ◆ Gratis apper med kjappe treningsprogram: Daily Workouts, Bodyweight, Nike Training Club, 7 Minute Workouts



Tips:

Få treningsvideoen opp på tv-en og lag en avtale med en venn om å trene samtidig over video! Eller har du mulighet (og lov) til å gå ut i hagen, få frisk luft i samme slengen!



Mat

“Uten mat og drikke, duger karantenen ikke”

Vi studenter vet godt at vi skal spise sunt og variert, men å gjøre det kan være noe vanskeligere. Og hva når man heller ikke skal handle på butikken selv?

Et enkelt tips til deg i karantene er å bruke appen “Sulten?”. Appen er laget for nettopp deg som er en fattig student og trenger middagsinspirasjon. Her får du både oppskrift og handleliste på enkle billige middager. Du trenger ikke engang å skrive handleliste, det gjør appen for deg. Så hva med å bare sende screenshot av handlelista til den som skal handle for deg?

Har du ingen til å handle for deg?

Mange kommuner har ordninger der frivillige gjerne stiller opp, sjekk med din kommune eller gjør et søk på Finn.no. Det er mange som ønsker å hjelpe!

Self-care

- ◆ Lag hjemmespa: Demp lyset, tenn stearinlys, ta ansiktsmaske, fotbad, lag en kopp varm drikke og sett på behagelig musikk
- ◆ Senk skuldrene, koble deg av og nyt deg selv. PUST
- ◆ Få stresset ut av kroppen, mediter eller gjør yoga
- ◆ Reflekter; skriv ned hva du er takknemlig for. Kanskje gjør du deg noen nye tanker om dagen?
- ◆ Nå som du er i karantene har du bare deg selv passe på, så hvorfor ikke ta den oppgaven på alvor og plei deg selv som om det var din best venn? Du er viktig, så sørg for at du har det bra.

Alt dette gjelder dere også gutter!



Dette er ikke avlyst!

2020 ble året der “alt” ble avlyst, men hva med å fokusere på alt vi kan gjøre? Husk at:

- Latterkramper er ikke avlyst
- Danse på badet er ikke avlyst
- Drømme seg bort er ikke avlyst
- Flørte på melding er ikke avlyst
- Få en ny hobby er ikke avlyst
- Onanere er ikke avlyst
- Å vokse som menneske er ikke avlyst
- Glede de rundt deg er ikke avlyst



Noen å snakke med?

Ikke nøl med å ta kontakt, disse hjelpetelefonene er lavterskeltilbud og er der nettopp for DEG og dine tanker. Husk: Ikke bær på tunge tanker alene, det er ingen skam å be om hjelp!

◆ Mental Helses hjelpetelefon

Tlf. 116 123

<https://mentalhelse.no>

◆ Kirkes SOS

Tlf. 224 000 40

<https://www.kirkens-sos.no/telefon>

◆ SIO Helse (Oslo)

Tlf. 228 533 00

<https://www.sio.no/helse/noen-%C3%A5-snakke-med>

◆ Sammen Helse (Bergen)

Tlf. 559 688 44

<https://www.sammen.no/no/bergen/helse/noen-a-snakke-med>

◆ SIT Helse (Trondheim)

<https://www.sit.no/helse/samtale>

Ikke så fan av å ringe? Da kan du chatte med fagfolk!

◆ Si det med ord

<https://www.sidetmedord.no>

◆ Kirkens SOS

<https://www.kirkens-sos.no/telefon>

Under 20? Da kan du også kontakte: kors på halsen og
snakk om psyken

Til slutt

Og du? Dette klarer du!
De neste dagene blir kanskje litt tøffe, men husk å ha
troen på deg selv!

Vi heier på deg, masse lykke til! <3

*Denne brosjyren er utarbeidet av fem studenter på
bachelor i sosialt arbeid OsloMet, institutt for
sosialfag, høsten 2020 som en del av studiet*