

Liebe/r Schüler/in,

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit COVID-19 betrifft uns alle. Diese außergewöhnliche Lage, die Ungewissheit über den weiteren Verlauf, das Wegfallen von Strukturen und sozialen Kontakten gepaart mit der Sorge um die eigene sowie die Gesundheit von anderen sowie kann auch zu psychischen Belastungen führen. Manche Menschen reagieren mit Verunsicherung, Angst, Reizbarkeit oder Traurigkeit. Das ist nachvollziehbar, denn alles an diesem Zustand ist neu und ungewöhnlich. Es ist daher wichtig, dass du auf dein psychisches Wohlbefinden achtest.

Vielen Menschen hilft in dieser Situation Folgendes - vielleicht ist auch etwas für dich dabei?

- **Gespräche über das, was Dich beschäftigt, können Dich entlasten.**
Bringe das Gespräch aber auch bewusst auf andere interessante, angenehme oder lustige Dinge, den Humor und Lachen ist erlaubt und tut gut!
- **Gedanken bewusst auf Schönes, Beruhigendes richten.**
Ängste werden oft durch Gedanken (z.B. sich Katastrophen ausmalen) geschürt. Du kannst das beeinflussen, indem Du Deine Gedanken bewusst auf etwas anderes lenkst (z.B. auf die Atmung, auf beruhigende Gedanken oder auf Gedanken, die Dir Mut machen) oder etwas tust, was dir gut tut (z.B. Malen, Musik hören, Sport, etwas Gutes kochen, Naschen, Videos/Filme ansehen, mit Freunden chatten, Basteln). Überlege, wie Du im Kontakt kreativ werden könntest (z.B. sich über Videotelefonie zum gemeinsamen Abendessen verabreden).
- **Informationssuche und Nachrichtenkonsum regulieren.**
Worte, Bilder und Videos der Berichterstattung in den Medien haben eine Wirkung auf uns und können beunruhigen. Stress kann auch entstehen, wenn man sich ununterbrochen informiert. Schränke deine Recherchen auf bestimmte Zeiten ein und informiere Dich z.B. nur einmal täglich und achte auf sichere und seriöse Quellen. Geeignet sind z.B. behördliche Seiten wie das Robert-Koch-Institut (www.rki.de), das Bundesamt für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz (www.bbk.de) oder auch das Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung (www.infektionsschutz.de)
- Wenn Du Filme schaust, verzichte auf Filme, die Aufregung zusätzlich schüren. Wähle einen **lustigen Film oder eine Serie, die gute Stimmung fördert.**
- **Entspannungsübungen können angenehm sein.**
Die Body2Brain App beinhaltet z.B. Entspannungsübungen für Kinder und Jugendliche, auf der Homepage der Techniker Krankenkasse gibt es Entspannungsübungen mit Anleitung für (junge) Erwachsene (https://play.google.com/store/apps/details?id=de.randomhouse.body2brain_9783641219468&hl=de); (<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>)
- **Sport und Bewegung** helfen vielen Menschen bei Belastungen und Stress. Kurze Sporteinheiten könnten zu einer festen Routine in Deinem Tagesablauf werden.
- Auch **Struktur im Alltag** (wie z.B. regelmäßige Ess-, Lern- und Schlafenszeiten) kann hilfreich sein.

Normalerweise siehst du in der Schule deine KlassenkameradInnen oder triffst am Nachmittag deine FreundInnen beim Sport, zum Abhängen, Bummeln, Zocken Vieles davon fällt jetzt weg. Vielleicht fühlst Du Dich dadurch etwas einsam, alleine oder niedergeschlagen. Auch hier gibt es einige Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken:

- Vereinbare Zeiten, zu denen du **mit Freunden/Verwandten oder anderen vertrauten Personen (video-) telefonierst/chattest.**
- **Bearbeite schulische Übungsaufträge über Telefon oder Messengerdienste**
Gemeinsam mit Klassenkamerad*innen könnt ihr euch den Stoff gegenseitig erklären.
- **Schlag deinen Geschwistern oder Eltern eine Aktivität vor** (Gesellschaftsspiele, Kochen, Backen, ...)

- **Tue deinem Körper etwas Gutes!**

Nimm ein Bad, oder koche – vielleicht zusammen mit deinen Geschwistern oder Eltern – ein köstliches Essen. Bestimmt fallen dir noch andere Möglichkeiten ein, wie du dich gut um deinen Körper kümmern kannst.

- **Achte auf dein Äußeres und pflege dich wie immer!** – auch wenn du „nur“ zu Hause bist.

- **Gehe, wenn möglich, an die Sonne Licht ist wichtig und hellt die Stimmung auf.**

Wenn du nicht nach draußen kannst, suche dir einen Ort in der Wohnung, an dem dir die Sonne ins Gesicht scheint.

- Auch **Medien wie Fernsehen, Streaming-Dienste oder Spielekonsolen machen vielen Menschen Spaß**

und können dazu beitragen, dass wir uns weniger einsam und etwas weniger niedergeschlagen fühlen. Achte aber auch darauf, dass du deine tägliche Bildschirm-/Medienzeit einhältst.

- **Erzähle jemandem, dass du dich einsam oder niedergeschlagen fühlst.**

Vielleicht kommt ihr zusammen auf weitere gute Ideen, was an der Situation geändert werden könnte.

Möchtest du gerne mit einem Außenstehenden sprechen? Kreisen Deine Gedanken um ein Thema? Kommst Du nicht zur Ruhe? Hast Du Fragen?

Scheue dich nicht, bei Belastungen und familiärem Stress professionelle Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Dafür stehen neben den schulischen Beratungsangeboten auch außerschulische Angebote zur Verfügung, welche du auf der Homepage (unter: Für Schüler -> Beratung und Hilfe -> Allg. Beratung & Schullaufbahn) unserer Schule findest.

Ich wünsche dir alles Gute und die nötigen Kräfte, um die anstehenden Tage und Wochen gut zu meistern, und bleib gesund – physisch wie psychisch!

Viele Grüße aus der Schulberatung von
Nadine Kreuchauf