

## Unterstützungsangebot zum Umgang mit der aktuellen Belastungssituation durch die Coronakrise

Liebe Schüler und Schülerinnen,  
die Schulschließungen und die aktuell nur schrittweise erfolgende Wiedereröffnung der Schulen für Schüler\*innen aufgrund des Covid-19 Virus, haben für Kinder und Jugendliche teilweise tiefgreifende Folgen. Vielleicht bist du aktuell weitestgehend auf dich gestellt. Für eine Vielzahl von euch ist diese Ausnahmesituation etwas Neues und eventuell weißt du nicht immer, wie du damit umgehen sollst. Nicht selten lösen diese aktuellen Umstände Verzweiflung, Wut, Angst, Aggression und nicht zuletzt enormen Stress aus.

Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen sowie mentale Strategien, welche die Bewältigung der aktuellen Umstände erleichtern. Mit der Hilfe dieser Maßnahmen kannst du selbstverantwortlich zur Verbesserung deiner aktuellen empfundenen Belastungssituation beitragen.

### **Maßnahmen zum Umgang mit der aktuellen Belastungssituation:**

#### **Schaffe dir eine feste Tagesstruktur**

- Die Freiheiten, welche die unterrichtsfreie Zeit mit sich bringt, machen eine flexible Gestaltung des Tages möglich, schaffe dir eine klare Struktur
- Passe dir deinen Tagesplan an die aktuelle Situation an, behalte aber dennoch alte Rituale bei z.B. den Wecker stellen und morgens pünktlich aufstehen
- Lege dir einen festen Tagesplan für bevorstehende Aktiv- und Ruhezeiten, Arbeits- und Lernzeiten, Pausen- und Essenszeiten, Zeit für angenehme Aktivitäten an
- Plane deinen Tag möglichst genau. Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor
- **Tipp:** Plane Dir am Abend eine angenehme Aktivität oder Tätigkeit ein, mit welcher du dich selbst für herausfordernde Tagespunkte „belohnen“ kannst.

#### **Das Lernen positiv gestalten**

- Schaffe dir in deinem Tagesplan ausreichend Zeiten für die Erledigung von schulischen Aufgaben
- Lerne an Orten, welche deinem ursprünglichen Lernumfeld entsprechen. Lernen im Bett oder vor dem laufenden Fernseher ist in der Regel eher kontraproduktiv und sorgt für Schwierigkeiten beim Abrufen des Lernstoffs außerhalb dieses Settings
- Sorge dir für ausreichende Helligkeit und Sauerstoff beim Lernen. Regelmäßiges Lüften und lernen bei Tageslicht ist hier sehr hilfreich
- Schalte das Smartphone und andere Medien komplett aus und platziere diese außerhalb deiner direkten Sicht- und Reichweite
- Wenn du Medien nutzen musst, nutze diese während der Lernzeiten ausschließlich für das Selbststudium
- Die Lehrkräfte haben für dich Unterricht vorbereitet. Übernimm Verantwortung für dein Lernen und melde dich bei deinen Lehrer\*innen, wenn du Probleme, Fragen oder Anregungen hast. Die Lehrkräfte freuen sich über deine Rückmeldung
- Plane dir immer wieder kleinere Pausen zur Erholung ein
- Plane dir nach einem anstrengenden Lerntag angenehme Aktivitäten ein wie z.B. Sport, das Lieblingsgericht kochen, telefonieren mit Freunden oder Familie
- Mache dir immer wieder bewusst, dass die aktuelle Situation vorüber geht. Die Umstände bereiten momentan mehreren Schüler\*innen Schwierigkeiten, niemand erwartet von dir Perfektion!

### **Maßnahmen gegen Ängste und Sorgen**

- Nimm deine Gefühle aktiv wahr. Wir alle haben in der aktuellen ungewohnten Situation verschiedene Gefühle z.B. Verwirrung, Angst oder Stress. Diese Gefühle sind normal. Nimm dir die Zeit die unterschiedlichen Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. **Tipp:** Manche Menschen schreiben diese Gefühle nieder oder drücken sie auf andere kreative Weise aus (malen, zeichnen, musizieren...)
- Sprich über deine Gefühle. Wende dich dabei an eine vertraute Bezugsperson, deine Lehrkräfte, den Schulpsychologen oder die Schulsozialpädagogin
- Das Grübeln ist eine Strategie zum Umgang mit Stresssituationen. Zuviel davon kann sich jedoch negativ auf unsere Stimmung auswirken. **Tipp:** Tue dir etwas Gutes. Du kannst z.B. ein gutes Buch lesen
- Führe Entspannungsübungen durch. Entspannungsübungen reduzieren Ängste. **Tipp:** Du findest im Internet eine Vielzahl an Entspannungsübungen. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist hierbei ein gutes Schlagwort. **Tipp:** Denke immer wieder daran, dass diese Situation unweigerlich vorübergehen wird. Nutze die bekannten Möglichkeiten um dein Erkrankungsrisiko gering zu halten (regelmäßig Hände mit Seife waschen, meiden vom engen zwischenmenschlichen Kontakt). Plane Aktivitäten, welche du nach dieser Ausnahmesituation unternehmen möchtest.

### **Maßnahmen zur Konfliktvermeidung**

- Aufgrund der aktuellen räumlichen Verhältnisse entsteht sogenannter „Dichtestress“. Aufgrund der ungewohnten vielen gemeinsamen Zeit können Konflikte entstehen. Folgende **Tipps** helfen einem drohenden Streit entgegenzuwirken:
- Definiert für euch klare abgrenzende Zeiten, in denen jeder Zeit für sich hat
- Führt Badezimmerzeiten ein. So kann die Privatsphäre jeder Einzelnen/ jedes Einzelnen gewahrt werden
- Ermöglicht allen Haushaltsmitgliedern eine Rückzugsmöglichkeit
- Sprich Unmut sachlich an bevor sich dieser verhärtet
- Mache Spaziergänge im Wald oder um den Häuserblock
- Führe eine Familien-, WG- oder Partnerkonferenz ein. Hier kann jeder seine Wünsche/Bedürfnisse und Sorgen mitteilen.

### **Maßnahmen gegen Langeweile**

- Es kann sein, dass du aufgrund der aktuellen Situation ungewöhnlich mehr Zeit hast, da du bspw. deiner normalen Freizeitbeschäftigung (z.B. Sportverein) nicht nachgehen kannst. Wichtig ist, dass du trotzdem eine gesunde Tagesstruktur schaffst und dir Ziele setzt, welche du ebenfalls einhältst. Folgende **Tipps** können dir dabei helfen:
- Halte dich an deinen täglichen Tagesplan
- Starte Projekte, welche du bisher immer aufgeschoben hast. Die Dinge, welche du dir schon seit längerem vorgenommen hast, können nun erledigt werden (z.B. Kleiderschrank ausmisten etc.)
- Bleibe im Kontakt mit deinen Mitmenschen. Nutze Medien wie den Videochat, um mit deinen Freunden oder anderen Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben. Tausche dich über positive Dinge aus. Plane gemeinsame Aktivitäten nach Ende der Situation.

Die genannten Maßnahmen sind lediglich als Anregungen gedacht, welche individuell an die eigene Lebenssituation angepasst werden können. Nicht alle Maßnahmen sind für alle Haushalte passend und geeignet.

**Wenn du jemanden zum Reden brauchst, wenn du jemanden zum Zuhören brauchst, wenn du alleine mit einem Problem nicht mehr klar kommst, kannst du dich an uns wenden:**

Schulpsychologe: Helmut Schmitt

E-Mail: [schulpsychologe@fdg-online.de](mailto:schulpsychologe@fdg-online.de)

Tel: 06021 - 8482648 (montags 11:45 – 13:15 Uhr und mittwochs 14:00 – 15:30 Uhr)

Schulsozialpädagogin: Sara Albert

E-Mail: [sozialpaedagogik@fdg-online.de](mailto:sozialpaedagogik@fdg-online.de)

Beratungsgespräche per Videotelefonie möglich

Schulseelsorgerin: Agnes Kaschmieder

E-Mail: [kaschmieder.a@fdg-online.de](mailto:kaschmieder.a@fdg-online.de)

Verbindungslehrer: Dominik Müller-Gebauer

E-Mail: [mueller-gebauer.d@fdg-online.de](mailto:mueller-gebauer.d@fdg-online.de)

Verbindungslehrerin: Corinna Emmerich

E-Mail: [emmerich.c@fdg-online.de](mailto:emmerich.c@fdg-online.de)

Koordinatorin Krisenteam: Corinna Mierau

E-Mail: [mierau.c@fdg-online.de](mailto:mierau.c@fdg-online.de)

Krisenteam: Jule Emmerling

E-Mail: [emmerling.j@fdg-online.de](mailto:emmerling.j@fdg-online.de)

Krisenteam: Fabienne Leboulanger

E-Mail: [leboulanger.f@fdg-online.de](mailto:leboulanger.f@fdg-online.de)

**Um einen Beratungstermin zu vereinbaren, bitte der jeweiligen Ansprechpartnerin/ dem jeweiligen Ansprechpartner eine E-Mail schreiben. Weitere Gespräche erfolgen dann per Telefon.**

Wir wünschen euch viel Kraft in dieser ungewohnten Situation und bleibt gesund!

