



Informationen für Schüler*innen

Möglichkeit zum Umgang mit Belastung und Einsamkeit

Liebe Schüler*innen

die durch das Corona-Virus hervorgerufene Krankheit COVID-19 beschäftigt uns bereits seit Monaten und wird es wohl noch länger tun. Diese außergewöhnliche Lage, die Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Familienangehörigen und Freunden kann auch zu psychischen Belastungen führen, ebenso wie irritierende oder gegensätzliche Informationen aus den Medien dazu. Manche Menschen reagieren mit Verunsicherung, Angst, Aggression, Reizbarkeit oder Traurigkeit, was nachvollziehbar ist.

Es ist daher wichtig, dass ihr auf euer psychisches und physisches Wohlbefinden achtet. 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, denn 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 – bestimmt hast du im letzten Lockdown schon Manches ausprobiert.
- **Informationssuche und Nachrichtenkonsum regulieren.**
Worte, Bilder und Videos der Berichterstattung in den Medien haben eine Wirkung auf uns und können beunruhigen und irritieren. 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 die des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de), des Bundesamts für Bevölkerungs- und Katastrophenschutz (www.bbk.de) oder auch des Bundesamts 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. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an tollen Angeboten auf YouTube und die meisten Sportvereine haben Online-Trainings-Bausteine entworfen oder geben Trainingspläne für den Sport zu Hause heraus – vielleicht auch dein Verein?
- Auch **Struktur im Alltag** (wie z.B. regelmäßige Ess-, Lern- und Schlafenszeiten) kann hilfreich sein.

Unterfolgendem Link könnt ihr euch auch nochmal informieren, was gut tut im Umgang mit Angst:

https://www.uibk.ac.at/public-relations/presse/dateien/leitlinien_angst-quarantaene.pdf

Normalerweise seht ihr in der Schule eure Klassenkamerad*innen oder trefft am Nachmittag eure Freund*innen beim Sport, zum Abhängen, Bummeln, Zocken Vieles davon fällt jetzt wieder weg und es ist Winter, so dass der Aufenthalt draußen nur eingeschränkt möglich ist.

Vielleicht fühlst Du Dich dadurch etwas einsam, alleine oder niedergeschlagen. Auch hier gibt es Möglichkeiten gegenzusteuern:

- **Vereinbare Zeiten, zu denen du mit Freunden/Verwandten oder anderen vertrauten Personen (video-) telefonierst/chattest.**
- **Schlag deinen Geschwistern oder Eltern eine Aktivität vor** (Gesellschaftsspiele, Kochen, Backen, ...) – vielleicht entdeckt ihr neue Dinge, die allen Spaß machen können.
- **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 bei Tageslicht nach draußen, denn 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.

Und wenn du dich noch genauer von Fachleuten dazu beraten lassen willst, was du für dein Wohlergehen tun kannst, dann werfe einen Blick auf die Seite <https://www.corona-und-du.info/> der Ludwig-Maximilian-Universität München. Hier findest du sehr hilfreiche Tipps im Umgang mit der schwierigen Situation.

Möchtest du gerne mit einem Außenstehenden sprechen? Kreisen Deine Gedanken und kommst du nicht zur Ruhe? Ist es in dir oft sehr dunkel und traurig? Hast Du Fragen?

Du kannst dich jederzeit per Mail unter d.roeck@ohm-gymnasium.de an deine Schulpsychologin wenden. Gerne vereinbaren wir einen Termin – auch telefonisch.

Außerdem findest du auf der Homepage unserer Schule eine Liste mit Kontaktdaten zu anderen Anlaufstellen (unter „Pädagogik“-„Beratungsangebote“).

Bleibt gesund – physisch wie psychisch – und geht ab und zu in die Natur und blickt auf das Licht am Ende des Wegs.

Viele Grüße aus der der Schulberatung von
Delia Röck

