

Liebe Schülerinnen & Liebe Schüler

WAS DU WISSEN MUSST

Das neue Leben im Coronavirus-Shutdown stellt uns alle vor große Herausforderungen. Für unseren Körper ist eine solche Ausnahmesituation wie ein Dauerstresszustand. Da ist es völlig normal, dass Gefühle wie etwa Ängste, Überforderung oder Stress aufkommen.

Es ist also in Ordnung...

... wenn Du Angst vor dem Virus hast und Dich Sorgen um Deine eigene Gesundheit oder die deiner Familie plagen

... wenn es Dir zuhause zu eng ist, weil Du Dich nicht frei bewegen kannst und Du Dich deshalb eingesperrt fühlst

... wenn Du Dich isoliert und einsam fühlst

... wenn Du wütend bist



All diese Gefühle stressen Dich und beeinflussen zwangsläufig Deinen Gemütszustand. Darunter leidet dann oftmals auch das Familienleben. Das zeigt sich etwa in Form von Konflikten und Streitereien. Damit Deine Emotionen nicht die Oberhand gewinnen, möchte ich Dir einige Tipps geben, wie Du mit dieser besonders herausfordernden Situation umgehen kannst.

WAS DU GEGEN STRESS TUN KANNST

■ **Nimm wahr, was in Dir vorgeht:**

Gib in erster Linie auf Dich selbst Acht, indem Du Deine Emotionen, Gefühle und Gedanken ernst nimmst. Frage Dich, weshalb Du gerade traurig, ängstlich oder wütend bist? Erkenne negative Gefühle an und stärke positive Gefühle. Dies schaffst Du, indem Du Deine Aufmerksamkeit auf positive Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten richtest. Schau Dir zum Beispiel vergangene Urlaubsbilder an.

■ **Teile Dich mit:**

Hab den Mut, Deinen Eltern, Geschwistern oder Freunden zu sagen, wie es Dir geht und was Du brauchst (z.B.: Zeit mit Deiner Familie, Nähe, Zärtlichkeit, Raum für Dich, Abstand, Ruhe). Es kann auch helfen, aufkommende Gefühle und Gedanken aufzuschreiben, um sie aus dem Kopf zu bekommen.

■ **Achte auf Deine Grenzen:**

Informiere Deine Mitmenschen, dass Du jetzt gerade einen Moment für Dich brauchst → sage *STOPP* wenn Du Dich bedrängt, beengt, genervt oder unwohl fühlst. Umgekehrt gilt: wahre auch die Grenzen der Anderen!

■ **Bewegung:**

Sorge für ausreichend Bewegung, etwa durch Spazieren gehen. Bewegung stärkt außerdem Deine Abwehrkräfte und hält Dich gesund. Insbesondere wenn Du merkst, dass Dich etwas sehr bedrückt, solltest Du Dich dazu aufraffen, aktiv etwas zu machen. Sport geht übrigens auch zuhause in den eigenen vier Wänden (auf Youtube gibt's dazu sehr viele Videos).

Entspannung:

Wenn es Dir nicht gut geht, ist neben sportlicher Betätigung auch das bewusste Entspannen wichtig. Das gelingt gut mit Meditation oder Atemübungen. Anregungen dazu findest du entweder im Internet oder Du kontaktierst mich. Vielleicht fällt Dir auch ein, was Dich bisher entspannt hat? Musik hören, Kochen, Backen, ein heißes Bad nehmen, Malen? Gibt es Gerüche, die Dich beruhigen? Vielleicht der Duft von Kakao oder ein bestimmtes Duftöl?

■ **Tu Dir etwas Gutes:**

- Musik hören, ein spannendes Buch lesen, malen & zeichnen, musizieren.
- Veranstalte einen Spieleabend mit deiner Familie. Spielt Gesellschafts-, Brett- oder Kartenspiele.
- Überlege Dir, was Du schon immer machen wolltest, wofür aber immer die Zeit gefehlt hat (z.B. dem Hund Tricks beibringen oder selber Hundeleckerlies backen, ein neues Musikinstrument lernen).
- Viele Museen, Konzerte, Theater und Kochsendungen werden zurzeit gratis zur Verfügung gestellt. Auch der Tiergarten Schönbrunn streamt online aus dem Zoo. Eine nette Möglichkeit, um z.B. den neuen kleinen Eisbären zu verfolgen.
- Schreibe eine *Nach-Corona-Spaß-Liste* (z.B. den Geburtstag eines Freundes gebührend nachfeiern oder ins Kino gehen).





■ Tagesroutine schaffen:

Es kann guttun, wenn Du Dir eine Struktur für die Zeit überlegst, in der Du zuhause bist. Ein Beispiel: behalte Deine Morgenroutine bei (anziehen, frühstücken, Zähne putzen), ab 09:00Uhr Erledigung von Schulaufgaben, Mittagessen um 12:30Uhr, Fertigstellen der restlichen Schulaufgaben, danach Freizeitbeschäftigung: Telefonieren/Chatten/Skypen mit FreundInnen, sportliche Aktivitäten, Abendessen um 18:00Uhr, Abendprogramm.

■ Homeschooling:

Es ist auch wichtig, dass Du Dir eine Struktur für die Schule überlegst. Das kann Dir auch helfen, nicht ständig das Gefühl einer Ausnahmesituation zu haben. Wenn du etwas für die Schule machst, suche dir einen Platz, wo du ungestört sein kannst, um deine Schulaufgaben abzuarbeiten. Orientiere Dich dabei an den gewohnten Stunden- und Pausenzeiten. Wenn du fertig bist, räum die Schulsachen wieder weg, damit Du einen klaren Wechsel zur Freizeit hast.

■ Mit Freunden und Freundinnen kommunizieren:

Bitte nimm die gesetzten Maßnahmen der Regierung gegen COVID-19 ernst und halte Dich an die physische Distanz, indem Du Dich nicht mit FreundInnen triffst. Triff Dich stattdessen virtuell mit Deinen FreundInnen. Tauscht euch wie gewohnt aus. Achtet aber auch darauf, dass ihr euch nicht nur über den Virus unterhaltet. Lenkt euch gegenseitig etwas ab. Vielleicht kannst Du die Zeit sogar nutzen, um Freunde zu kontaktieren, von denen Du schon länger nichts mehr gehört hast.

■ News & Mediennutzung:

Wenn es darum geht, Informationen zur derzeitigen Corona-Krise heranzuziehen, achte darauf, von wo diese stammen. Nicht alles, was Du liest stimmt! Gib Fake-News keine Chance und informiere Dich auf vertrauenswürdigen Seiten, z.B.: www.sozialministerium.at, www.jugendportal.at/corona, www.euro.who.int/de/home
Vor allem aber braucht es eine Coronafreie Zeit. Weil ein wenig Normalität auch wichtig ist, schau dass Du nicht die gesamte Zeit Nachrichten hörst oder in Social Media nach neuen Informationen suchst. Schalte bewusst dazwischen ab und vermeide generell übermäßigen Medienkonsum.



Ich bin weiterhin kostenlos & anonym für Dich da! Melde Dich, egal ob Du Dich gerade einsam fühlst oder einfach mal mit jemandem außerhalb der Familie reden möchtest. Du kannst mich von Montag bis Donnerstag zwischen 09:00 und 13:00 Uhr telefonisch unter folgender Nummer erreichen: **0676 / 58 51 984**. Du erreichst mich auch über WhatsApp, wir können also auch chatten oder Video-telefonieren. Bitte vereinbare mit mir einen Termin für Kontakte außerhalb der genannten Zeiten.

Alles Gute Euch Allen & Bleibt Gesund!

Marion Lorenz, MA

Schulsozialarbeiterin

Hier noch einige zusätzliche Kontakte & Ansprechpersonen:

Kinderschutzzentrum die Möwe → 01 53 21 515 (Gewalt in der Familie)
Rat auf Draht → 147 (Beratung für Kinder und Jugendliche über Telefon, Chat oder Online)
Kriseninterventionszentrum → 01 406 95 95 (Beratung für Menschen in Krisen)
Safer Internet → www.safer.internet.at (Tipps zum sicheren Umgang im Internet für Kinder, Jugendliche & Eltern)
Helpline des Berufsverbandes österreichischer Psychologen → 01 504 8000 (Telefon & E-Mail Beratung)
Telefonseelsorge → 142
Frauennotruf → 01 71 71 9
Polizei → 133