

WENN CORONA KRISEN AUSLÖST...



BERATUNG AUCH UND GERADE JETZT

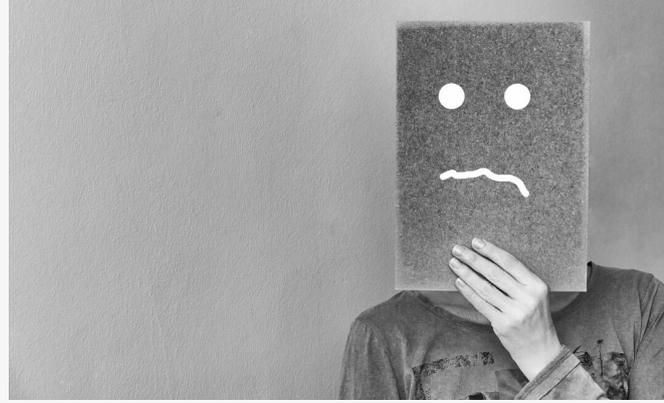


Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

die zweite Woche ohne regulären Schulunterricht ist angelaufen und danach werden noch eine weitere und zwei Wochen Osterferien folgen, in denen wir nicht wie gewohnt Aktivitäten oder gar Reisen nachgehen können, auch unsere Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Wie es nach den Ferien weitergeht, hängt von politischen Entscheidungen und der Frage ab, ob es gelingt, die schnelle Ausbreitung von Covid-19 zu bremsen.

Damit verbunden ist zunächst viel Zeit für uns selbst, was man durchaus als Chance sehen kann, endlich einmal die Dinge zu tun, die man sich schon lange vorgenommen hat und für die immer keine Zeit war: mal ein gutes Buch lesen, endlich mal den Schreibtisch aufräumen, Spiele mit der Familie spielen, Fotobücher fertigmachen, den Garten auf Vordermann bringen und so weiter und so weiter.

Manchmal kann die viele und ungewohnte freie Zeit aber auch zur Belastung werden. Vielleicht geht es dir/ Ihnen manchmal so:



- Ich langweile mich und vermisse meine Freunde.
 - Ich bin unausgeglichen und weiß nichts mit mir anzufangen.
 - Bei uns zuhause sind alle gereizt. Wir gehen uns schnell auf die Nerven und streiten viel mehr als sonst. Dadurch fühle ich mich unwohl.
 - Bisher konnte ich mehrmals in der Woche Mannschaftssport machen. Jetzt kann ich nur noch allein oder zu zweit mit jemandem aus meiner Familie trainieren.
 - Wir haben viele Aufgaben bekommen, aber ich weiß nicht richtig, wie ich diese angehen soll. Ich kann mich nicht gut organisieren und es fehlt mir an Motivation.
 - Es ist alles so ungewiss, was alles noch kommen wird und wie lange die Krise dauern wird. Ich kann gar nichts planen und weiß nicht, wie es für mich weitergehen wird.
 - Meine Prüfungen oder Klassenarbeiten sind verschoben und stehen mir bevor. Ich hatte doch schon so gut gelernt und habe Angst, alles wieder zu vergessen. Je länger ich warten muss, desto größer wird meine Prüfungsangst.
 - Ich habe Angst davor, wie sich die Wirtschaft entwickeln wird. Vielleicht wird in meiner Familie jemand arbeitslos und wir werden finanzielle Krisen zu überstehen haben.
 - Corona und die vielen Nachrichten dazu machen mir Angst. Ich habe Sorge, dass Menschen in meinem Umfeld erkranken und sogar sterben könnten.
-

Wenn solche Gedanken öfter kommen und länger andauern, können sie zu einer schwerwiegenden Belastung werden. Deshalb ist es gut, wenn man mit jemandem sprechen kann. Auch wenn gerade keine reguläre Schule ist, steht neben den Klassen- und Fachlehrer*innen das Beratungsteam zur Verfügung.

Du kannst/Sie können einfach eine Mail schreiben, um Kontakt aufzunehmen. Gerne können auf diesem Weg dann auch Termine für eine telefonische Beratung vereinbart werden.

Kontakt:

Christine Halm

(halm@ceciliengymnasium.de)

Hannah Barufke

(Hannah.Barufke01@gmail.com)



Hier noch ein paar weitere Tipps für die „schnelle Hilfe“ – zusätzlich zu den Tipps auf dem Flyer zum Weiterleben und -lernen

- Du hast für Prüfungen schon gelernt. Das Wissen lässt sich schnell wieder aktivieren, wenn die Prüfungen oder Arbeiten dann angekündigt werden. Es wird darauf geachtet, dass du die Termine rechtzeitig erfährst.
- Lies die Corona-Nachrichten nur auf seriösen Seiten, z.B. von der Weltgesundheitsorganisation, Unicef oder großen deutschen Tages- und Wochenzeitungen, z.B. dem Spiegel. Zudem hat der Virologe Drosten einen Info-Podcast beim NDR.
- Finde jeden Tag (am besten abends vor dem Schlafengehen) drei Dinge, die an diesem Tag gut waren. Das können Kleinigkeiten sein ... Sei dankbar für diese schönen Dinge und versuche mit diesen Gedanken einzuschlafen.
- Mache anderen eine Freude. Verschicke an Familie oder Freunde ein nettes Bild oder eine Videobotschaft, dann können andere miterleben, was sich bei dir gerade so tut.
- Denke daran, dass wir in einem Land und zu einer Zeit mit sehr guten Möglichkeiten für Medizin und Versorgung leben. Historisch gesehen waren die Möglichkeiten noch nie so gut, um Krisen zu überstehen.
- Denke immer daran: All denen, die dir lieb und wichtig sind, geht es momentan genauso wie dir. Deshalb können viele dich gut verstehen und man kann sich im Gespräch näherkommen. Gemeinsame Erfahrungen verbinden auch.
- Hilf denen, die Hilfe brauchen. Vielleicht brauchen deine Eltern Unterstützung im Haushalt oder du kannst Freunden, die mit den Aufgaben nicht zurechtkommen, etwas erklären. Es ist schön, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, und aus Krisen können wir gestärkt hervorgehen, wenn wir darin Solidarität erfahren.



Wenn du/Sie weitere professionelle Hilfe benötigst/benötigen, kannst du/können Sie auch die Hilfetelefone nutzen, z.B.:

- die Nummer gegen Kummer: 0800 -111 0 333
- Elterntelefon: 0800 - 111 0 550
- Kinder- und Jugendtelefon: 116111
- die Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111
- bei Gewalt in Familien: 08000 - 116 016
- Beratungsstelle Bethel: 0521 - 32966210
- Frauennotruf Bielefeld: 0521 - 124248
- Städtischer Krisendienst; 0521 - 3 29 92 85
- Diakonie Bielefeld: 0521 - 96 75 09 59
- Mädchenhaus Bielefeld:
 - > Beratungsstelle: Tel. 0521/17 30 16
 - > Zufluchtstätte: Tel. 0521/21010 Tag & Nacht

*Das Beratungsteam
Christine Halm und Hannah Barufke*
