

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Welt steht Kopf und auch dein Alltag hat sich vor kurzem sehr verändert: die Schulen sind geschlossen, die üblichen Aktivitäten und Hobbies am Nachmittag können nicht mehr wie gewohnt stattfinden. Noch ist unklar, wie sich alles entwickeln wird. Zwar bekommen alle Schülerinnen und Schüler Aufgaben zur Bearbeitung zuhause, dennoch ist es oft gar nicht so einfach, wenn man es nicht gewohnt ist, alleine ohne Anleitung zu lernen und zu arbeiten.

Es ist normal, wenn man sich in so einer Situation das zurückwünscht, was man kennt. Genauso normal ist es, wenn man sich darüber ärgert, dass nun vieles anders ist. Manche von euch fühlen sich möglicherweise verunsichert oder ängstlich. Andere haben Schlafprobleme oder sind auch am Tag so müde, dass sie keine Lust haben, etwas zu tun. Wieder andere kommen sehr gut mit der neuen Situation zurecht.

Viele Menschen fühlen sich in einer so stark veränderten Situation plötzlich anders, als sie das von sich kennen. Sowohl der Körper als auch die Gefühle und Gedanken reagieren manchmal auf die Veränderungen in einer ungewohnten Weise.

Wenn Du merkst, dass dich die Situation belastet, kannst du mit jemandem darüber sprechen – einem Freund, einer Freundin, deinen Eltern, Geschwistern oder sonst jemandem, mit dem du gut reden kannst. Du kannst auch deinem Lehrer/ deiner Lehrerin schreiben oder sie anrufen.

Es gibt auch die Möglichkeit, anonym mit jemanden außerhalb Deiner Familie oder Deines Freundeskreises zu sprechen:

**Schulpsychologen Rüsselsheim: 06142 – 5500 404**

- Montag bis Donnerstag von **08:30 - 15:30** und Freitag von **08:30 - 12:30** Uhr.

**Nummer gegen Kummer: 116 111**

- Man erreicht die Telefonnummer von Montag bis Samstag von **14 – 20** Uhr (kostenlos)
- Auf der Homepage gibt es auch die Möglichkeit, sich Beratung **online** (Chat oder Email) zu holen: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-undjugendtelefon.html>
- Außerdem kann man bei der o.g. Nummer auch mit anderen Jugendlichen sprechen. Sie sind unter der gleichen Nummer samstags von **14 – 20** Uhr zu erreichen.

Nachfolgend ein paar Gedanken, wovon der ein oder andere Dir vielleicht etwas nutzen kann:

Versuch doch, jetzt noch bewusster mit Deinen Freunden im Kontakt zu sein. Der Austausch darüber, wie man im neuen Alltag zurechtkommt und wie man seinen Tag verbringt, ebenso wie das gemeinsame Bearbeiten der Aufgaben, ist mit Hilfe der sozialen Medien ja glücklicherweise weiterhin gut möglich. Vergesse auch nicht die einzubinden, die nicht so

viele Kontakte in der Klasse haben. Ruf diejenigen etwas öfter an, von denen Du weißt, dass es ihnen manchmal nicht so gut geht. Es ist nun wichtig, dass wir uns alle gegenseitig unterstützen.

Gönne dir außerdem genügend Ruhepausen, in denen Du etwas Schönes machst, um Dich abzulenken und zu entspannen.

In den Arbeitspausen solltest Du Dich nicht nur mit Medien (Handy, PC, TV) beschäftigen. Das bringt zwar Ablenkung, zu viel davon strengt Körper und Kopf jedoch an und hilft Dir nicht, dich besser zu fühlen.

Genauso wichtig ist es dich trotz der Einschränkungen ausreichend zu bewegen. Probiere doch aus, was jetzt zuhause gut möglich ist. Dazu gibt es Online Clips, du kannst Spazieren gehen und dir Inspiration im Netz und bei Freunden holen.

Erinnere Dich an Situationen, in denen es dir schon früher gelungen ist, dich wieder besser zu fühlen: was hat dir da geholfen? Vielleicht kannst du das jetzt auch wieder bewusst einsetzen. Versuche dich selbst zu motivieren- entwickle dir einen persönlichen Satz, der dich selbst anfeuert (wie ein Fußballtrainer, der vom Platzrand seine Spieler anfeuert: "Los! Das schaffst du!" - oder so ähnlich).

Die meisten Familien sind es nicht mehr gewohnt, dass sie am Tag so viel zusammen im eigenen Zuhause sind. Da kippt schnell die Stimmung, man ist viel schneller voneinander genervt, weil man sich weniger gut aus dem Weg gehen kann. Wenn Deine Eltern z.B. im Homeoffice arbeiten, ist dies auch für sie eine Umstellung und Herausforderung, so dass sie möglicherweise schneller aus der Haut fahren. Auch sie fühlen sich jetzt vielleicht aufgrund der aktuellen Situation nicht gut, haben Sorgen und Ängste und müssen damit umgehen lernen.

Jeder hat das Bedürfnis, auch mal alleine und für sich zu sein. Da ist es hilfreich, wenn innerhalb der Familie vereinbart wird, wie sich jeder zurückziehen kann.

Deinen Eltern haben wir auch Listen geschickt mit Tipps wie man das häusliche Lernen gut gestalten kann. Vielleicht findest Du dort die ein oder andere Idee, die Dir weiterhilft.

Wir wünschen Dir eine gesunde Zeit, in der du auch neue positive Erfahrungen machen kannst.

Viele Grüße,  
die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen