

## Schüler\*innen der SI Coronavirus

# Hilfestellung



## Einleitung

Die Pandemie haben wir noch nicht überstanden. Wir befinden uns jetzt in der Phase, in der wir uns auf ein Leben und eine Schule mit Corona einstellen. Diese Situation stellt uns alle (Schülerschaft, Familien und Lehrkräfte) weiterhin vor erhebliche Herausforderungen. Auf diesem Merkblatt sind einige Hinweise zur Unterstützung für das laufende Geschehen zusammengefasst.

## Mögliche Belastungen

Im Moment ist davon auszugehen, dass in dieser Situation uns unterschiedliche Dinge unterschiedlich stark zu schaffen machen. Sie werden hier ganz nüchtern benannt, um damit, so gut es eben geht, umgehen zu können. Dazu gehören:

- der Zwiespalt zwischen Wiedersehensfreude und Kontaktbeschränkung im Freundeskreis,
- die Widerspruch zwischen mehr Freiheit und dem Einhalten notwendiger Hygienevorschriften,
- Unsicherheit darüber, wie es weitergeht,
- Fragen, die noch nicht beantwortet werden können,
- Schwierigkeiten bei der Umstellung von Distanzunterricht auf Präsenzunterricht und umgekehrt,
- Distanzunterricht, d. h. viel Zeit am eigenen Schreibtisch und selbständiges Arbeiten,
- die Maske als Störfaktor beim Sprechen, Atmen und Verstehen,
- das Miterleben heftiger Reaktionen (Eigenschaften bzw. Gefühle können in dieser Situationen stärker als sonst hervortreten),
- die Betroffenheit bzw. Erkrankung von Mitschüler\*innen,
- eigene Sorgen vor einer Infektion bzw. Erkrankung,
- mögliche Sorgen und Konflikte innerhalb der eigenen Familie,
- vielleicht auch Erschöpfungszustände („Mir ist das alles zu viel.“) sowie Ohnmachtsgefühle („Ich kann nichts machen.“).

## Persönliche Vorbereitungen

Du kannst jedoch einiges tun, um mit dieser Situation umzugehen. Dazu gehören folgende Punkte:

- die Stärkung von sozialen Kontakten (Freund\*innen sind gerade jetzt enorm wichtig und wertvoll!),
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft,
- etwas zur Entspannung tun,
- die Arbeit an der inneren Haltung und das Aktivieren eigener Schutzmechanismen (z. B. kann jeder sich noch einmal bewusst machen: „Was stärkt, trägt und schützt mich eigentlich?“, „Was gibt mir Halt und Sinn?“, „Was sind die Werte, die mir wichtig sind?“) sowie
- das Beibehalten eines strukturierten Tagesablaufs auch beim Wechsel zwischen Präsenz- und Distanzunterricht.



## Selbsthilfestrategien während der Unterrichtszeit (in der Schule oder zu Hause)

In manchen Situationen können Reaktionen auftreten, die darauf hinweisen, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Zitterige Hände, erschwerte Atmung, zunehmende Fehlgriffe und Denkblockaden können hier beispielhaft aufgeführt werden. Solche Reaktionen sind verständlich; man kann ihnen in Akutsituationen zunächst mit einfachen Selbsthilfestrategien entgegenwirken. Jeder hat seine persönliche Vorlieben. Es ist gut, wenn du zwei kennst und für dich anwenden kannst:

- Bewusstmachen positiver Vorerfahrungen („Andere schwierige Situationen habe ich auch schon geschafft!“),
- sich Hilfreiches und Entlastendes vor Augen führen („Auch diese Stunde geht vorüber!“),
- die Nutzung imaginativer Techniken, d. h. die Vorstellung von hilfreichen Bildern vor dem „inneren Auge“ (Gedanken an eine schöne Urlaubserfahrung, Visualisieren eines erfreulichen Bildes usw.),
- sich selbst gut zureden („Ich kann das!“),
- sich immer wieder bewusstmachen: Auch diese Krisenlage wird nicht unendlich andauern!



## Selbsthilfestrategien nach der Unterrichtszeit

In der aktuellen Situation ist es noch mehr als sonst angebracht, schon während der laufenden Woche Erholungszeiten einzulegen und einfach eine Gelegenheit zum „Auftanken“ zu haben. Hier kann zum Beispiel hilfreich sein:

- Ruhephasen einzulegen (wenn auch nur für kurze Zeit!),
- sich für einen Moment zurückziehen (etwa für ein Gebet, das Wahrnehmen der Natur, das erneute Bewusstmachen eigener Ressourcen usw.),
- Dinge zu machen, die dir guttun (Sport treiben, Musik hören, ein Eis essen usw.),
- persönliche Gefühle und Gedanken einmal täglich bzw. regelmäßig aufzuschreiben (Stichworte reichen schon aus), um sie abzulegen, und natürlich
- sich mit vertrauten Menschen über das Erlebte auszutauschen.



## Gegenseitige Unterstützung

Als Schüler\*innen könnt ihr in dieser Situation besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und euch gegenseitig unterstützen. Manchmal ist schon eine einfache Geste wertvoll – ein aufmunternder Blick oder ein verständnisvolles Kopfnicken beispielsweise.

### Weitere Unterstützungsangebote:

Solltest du ein Gespräch wünschen oder weitere Hilfe benötigen, kannst du dich per E-Mail auch an uns wenden:

Frau Büschenfeld (Beratungslehrerin)  
[bueschenfeld@wittekind.de](mailto:bueschenfeld@wittekind.de)

Frau vom Orde (Schulpfarrerin)  
[vomorde@wittekind.de](mailto:vomorde@wittekind.de)