

Liebe Schüler und Schülerinnen,

zwei Jahre lang war unser Leben schwierig wegen Corona. Jetzt machen sich viele Menschen Sorgen wegen dem Ukraine-Krieg.

Was tut Ihnen im Moment gut? Wie sorgen Sie für sich selbst?
Wir haben euch ein paar Ideen zusammengestellt.

1. Nachrichten-Stopp

Begrenzen Sie die Nachrichten-Zeit. Machen Sie Pausen von den schlimmen News und Bildern und im Internet. Das ist wichtig für die Psyche.

2. Es ist okay, sich abzulenken! – Nehmen Sie sich für jeden Tag etwas SCHÖNES vor!

Was tut Ihnen gerade gut? Was gibt Ihnen Kraft? Nehmen Sie sich Zeit für diese Dinge. Ist es eine Runde Joggen im Park, ein Anruf bei einer Freundin, ein lustiges Buch, Fußball spielen, oder etwas Anderes? Man kann beides gleichzeitig: Betroffen sein und sich über Schönes freuen.

3. Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge

Wofür sind Sie gerade dankbar? Sie können die Dinge aufschreiben oder ein Bild malen. Eine App dafür ist: <https://einguterplan.de/app/>. Oder Sie suchen „Dankbarkeitstagebuch“ bei Google.

4. Sorge für Entspannung

Entspannen Sie Ihren Körper und Ihren Kopf. Bewusst atmen hilft in schwierigen Momenten. Zum Beispiel: Zählen Sie Ihre Atemzüge. Denken Sie nur an den Atem. Manchmal schweifen die Gedanken ab. Dann beginnen Sie wieder bei Atemzug Nummer eins.

Entspannung per App: 7Mind www.7mind.de

5. Finden Sie ein Ritual, das Ihnen hilft

Sind Sie traurig oder ängstlich? Fühlen Sie mit den Geflüchteten mit? Manchmal hilft ein Ritual. Sind Sie gläubig und möchten beten? Zünden Sie eine Friedenskerze an? Machen Sie mit anderen Schülern und Schülerinnen eine Spendenaktion? Vielleicht haben Sie eine andere Idee!

6. Angst in Zeiten des Ukraine-Krieges zu haben, ist vollkommen normal

Mit wem können Sie über Ihre Sorgen reden? Mit guten Freunden? Mit der Familie? Oder wollen Sie lieber mit einem Experten sprechen?

So erreichen Sie Ihre/n Schulpsychologen/in:

- Fragen Sie in Ihrer Schule nach.
- Schauen Sie auf der Homepage Ihrer Schule nach.
- Rufen Sie an: 0911 231 9051