

Liebe Schülerinnen und Schüler,

zwei Jahre lang hat Corona die Medien und auch Teile unseres Lebens eingenommen. Nach einer Zeit, die für die meisten von Ihnen wohl mehr oder weniger schwierig war, beherrscht nun ein neues Thema die News: Der Ukraine-Krieg.

Bei so vielen möglichen Sorgen sind folgende Fragen besonders wichtig:

Was tut Ihnen im Moment gut? Wie sorgen Sie für sich selbst?

Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt.

1. **Nachrichten-Fasten**

Es ist hilfreich, die Zeit, die Sie mit schlechten Nachrichten verbringen, zu begrenzen. Sich Auszeiten von den schlimmen News und Bildern und im Internet zu gönnen, ist total in Ordnung. Es ist sogar wichtig für Ihre Psyche.

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

Was tut Ihnen gerade gut? Nehmen Sie sich Zeit für diese Dinge, sie geben Ihnen Kraft. Ist es eine Runde joggen im Park, ein Anruf bei einer Freundin, ein witziges Buch, eine Runde Fußball auf dem Hof, oder etwas ganz Anderes? Es ist in Ordnung, sich darüber auch zu freuen. Man kann beides gleichzeitig: Betroffen sein, und sich freuen, wenn etwas Schönes in seinem Leben passiert.

3. **Konzentrieren Sie sich auf positive Dinge**

Machen Sie sich bewusst, was gerade gut ist, wofür Sie dankbar sind. Sie können die Dinge auch aufschreiben oder ein Bild dazu malen. Verschiedene Apps zu diesem Thema gibt es auch, z.B. <https://einguterplan.de/app/> oder über Suche „Dankbarkeitstagebuch“.

4. **Sorgen Sie für Entspannung**

Entspannen Sie Ihren Körper und Ihren Kopf. Bewusst atmen hilft in schwierigen Situationen. Zum Beispiel: Zählen Sie Ihre Atemzüge und versuche Sie, sich nur auf diese zu konzentrieren. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, beginnen Sie wieder bei Atemzug Nummer eins. Entspannung per App: 7Mind www.7mind.de

5. **Finden Sie ein Ritual, das Ihnen hilft**

Womit können Sie Ihrer Betroffenheit einen Raum geben? Sind Sie gläubig und möchten regelmäßig beten? Zünden Sie eine Friedenskerze an? Organisieren Sie mit MitschülerInnen eine Spendenaktion? Ob kleine oder große Gesten: Es ist viel denkbar.

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 Profi sprechen? **Kontaktieren Sie Ihre/n zuständige/n Schulpsychologen/in.** Sie finden den Kontakt auf der Homepage Ihrer Schule oder rufen Sie unter 0911 231 9051 an.

