

Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Umgang mit der besonderen Situation nach den Schulschließungen

20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die besondere Situation nach den Schulschließungen aufgrund der Verbreitung des Corona-Virus verunsichert viele Menschen.

Daher haben wir als Ihre zuständigen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen einige Informationen und Anregungen zusammengestellt, die Sie in dieser herausfordernden Zeit hoffentlich unterstützen können.

Warum wurden die Schulen für einen Zeitraum geschlossen?

Eine so drastische Maßnahme wie Schließungen von Schulen, Kitas und auch anderen Einrichtungen ist für viele Personen ein erschreckendes Alarmzeichen. Daher hilft es, sich die Hintergründe der Schließungen zu verdeutlichen: Sie dienen dazu, die Weiterverbreitung des Erregers möglichst zu verlangsamen – weniger Personen sollen überhaupt, und vor allem gleichzeitig, erkranken.

Menschen, die besonders gefährdet sind (z.B. Vorerkrankte) sollen vor einer Infektion geschützt werden. Kliniken sollen in der Lage sein, diejenigen Erkrankten, die starke Krankheitssymptome zeigen, gut zu versorgen. Außerdem soll gesichert sein, dass Ressourcen zur Behandlung immer ausreichend vorhanden sind.

Daher sollten die Schulschließungen Sie nicht zu sehr besorgen. Es ist jedoch für jeden Einzelnen angezeigt, soziale Kontakte auf ein nötiges Minimum zu reduzieren, um die oben genannten Ziele zu erreichen und besonders gefährdete Menschengruppen (z.B. Vorerkrankte) vor einer Infektion zu schützen.

Was kann in dieser besonderen Zeit helfen?

Durch die vielen, teils unklaren oder auch falschen Informationen in (sozialen) Medien und Unterhaltungen fühlen sich viele Personen momentan unsicher oder auch ängstlich. Dies kann beispielsweise deutlich werden durch erhöhte Reizbarkeit oder Nervosität, Appetitverlust oder auch Kopf- oder Bauchschmerzen sowie Schlafprobleme. Das ist vollkommen normal in einer so ungewohnten Situation.

Folgendes kann Ihnen vielleicht helfen:

- **Geben Sie sich selbst eine feste Tagesstruktur!** Momentan fehlen die Schule, teilweise der Gang zur Arbeit und abgesagte regelmäßige Aktivitäten bei der Strukturierung des Tages. Planen Sie sich daher für jeden Tag feste Zeiten ein, z.B.
 - feste Schlaf- und Aufwachzeiten
 - feste Essenszeiten



Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Umgang mit der besonderen Situation nach den Schulschließungen

20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- Tätigkeiten für die Schule: Hausaufgaben, Lernen, ...
- sportliche Aktivitäten, diese können auch innen stattfinden (z.B. Youtube-Videos, Apps). Auch leichte Bewegung kann Stress abbauen und Belastung reduzieren.
- soziale Kontakte, z.B. ein gemeinsames Essen mit Mitbewohnern oder Telefonieren/Skypen mit Freunden oder Familie
- angenehme Dinge, die sie ablenken und Ihnen Freude bereiten
- Es hilft, wenn Sie beispielsweise schon eine Woche im Voraus überlegen, was Sie sich vornehmen wollen. Sie können Ihre Planung in eine Art Stundenplan/Wochenplan eintragen.
- **Gönnen Sie sich Auszeiten vor der ständigen Berichterstattung in den Medien!**
 - Planen Sie sich – nur, wenn Sie das wollen – feste Zeiten ein, in denen Sie sich über neue Entwicklungen bzgl. des Corona-Virus informieren. In der restlichen Zeit können Sie der medialen Überflutung entgehen.
 - Falls Sie die Sorge haben, etwas Wichtiges zu verpassen, richten Sie sich z.B. eine einzelne, seriöse App ein, die Sie mit (wenigen!) Push-Nachrichten über die wichtigsten aktuellen Meldungen informiert, z.B. die kostenlose tagesschau-App.
 - Reden Sie mit Ihren sozialen Kontakten ganz bewusst auch über andere Themen.
 - Entspannen Sie sich ganz bewusst. Hierzu können Yoga, Entspannungsübungen oder Achtsamkeitsübungen dienen, die Sie online z.B. auf Youtube oder auch in Apps finden:
 - z.B. Progressive Muskelentspannung der Techniker Krankenkasse:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>
 - z.B. Achtsamkeitsübungen der App „7Mind“ (<https://www.7mind.de/>), z.B. kostenfreier Kurs „Innere Balance“ oder Mini-Meditationen „Am Morgen“/„Am Mittag“/„Am Abend“)
- **Sprechen oder schreiben Sie über Ihre Gefühle und Gedanken!** Nicht nur die Wissenschaft, sondern auch meist die eigenen Erfahrungen bestätigen: Es ist häufig erleichternd, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen – sei es schriftlich oder mündlich, sei es gegenüber einer Person oder z.B. dem Tagebuch. Danach ist man sich oft klarer über das, was einen (unbewusst) beschäftigt und kann sich bewusster überlegen, was hilft. Versuchen Sie es doch einfach mal!



Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Umgang mit der besonderen Situation nach den Schulschließungen

20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- **Versuchen Sie, Positives an der ungewohnten Situation zu finden!** Was können Sie an der Situation Positives finden? Was tun Sie sonst zuhause gerne, finden jedoch wenig Zeit dafür? Können Sie nun vielleicht in einer ganz besonderen Ruhe etwas erledigen, was Sie schon lange machen wollten oder eine neue Fertigkeit erlernen? Haben Sie Zeit, Bekannte, Familie oder Freunde anzurufen, zu denen Sie sonst nicht so einfach Kontakt pflegen können? Können Sie sich besonders gut Zeit nehmen, um sich gut um sich selbst zu kümmern (etwas Gesundes kochen, mehr Sport treiben, eine Lieblingsserie ansehen, ...)? Auch – und gerade - in dieser angespannten Zeit sollte man Dinge tun, die einen aufheitern, ablenken und gut tun!

Wie kann ich mit Informationen umgehen, über deren Wahrheitsgehalt ich mir nicht sicher bin („Fake News“)?

Auf sozialen Medien wie z.B. WhatsApp, Twitter u.a. werden teilweise falsche Informationen, die Angst schüren, extrem schnell verbreitet.

- Leiten Sie diese Nachrichten **nicht** einfach weiter. Sprechen Sie in den sozialen Medien auch freundlich an, dass die Nachricht nicht der Wahrheit entspricht.
- Nehmen Sie sich Zeit, um über die Behauptungen nachzudenken. Woher kommt die Nachricht? Gibt es eine Quelle für die Behauptung? Ist diese seriös (z.B. von einem Forscher oder einer offiziellen Stelle) oder handelt es sich um eine anonyme Quelle?
- Vielleicht können Sie die Quelle überprüfen, auf die verwiesen wird. Prüfen Sie außerdem, ob es bei seriösen Medien, z.B. dem Gesundheitsministerium, Informationen zum Thema gibt.
- Sprechen Sie mit anderen Personen darüber und über Ihre Fragen und Sorgen dazu. Fragen Sie evtl. Personen, die fachlich mit den Themen vertraut sind.
- Viele Falschmeldungen werden auf Seiten wie dem ARD-Faktenfinder, Correctiv oder Mimikama überprüft und kommentiert:
 - <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/>
 - <https://correctiv.org/>
 - <https://www.mimikama.at/>



Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Umgang mit der besonderen Situation nach den Schulschließungen

20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich weitere Unterstützung brauche?

Hilfreiche Angebote sind:

- **Schulpsychologe/Schulpsychologin der Schule**, erreichbar unter katharina.haushofer@schulen.nuernberg.de
Schreiben Sie eine Email, Sie werden dann zurückgerufen.
- **Krisendienst Mittelfranken** - Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen, auch telefonische und Online-Beratung: 0911 - 42 48 55 – 0 (täglich von 9-24 Uhr), www.krisendienst-mittelfranken.de
- **Bürgertelefon der Stadt Nürnberg** zum Corona-Virus: 0911- 231 10 666 (täglich von 8:30-16 Uhr) – bei medizinischen Fragen aber an den Hausarzt wenden!

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Zeit!

Ihr Team der Schulpsychologie

