

03.04.2020

## **WENN CORONA KRISEN AUSLÖST BERATUNG AUCH UND GERADE JETZT**

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,  
nun beginnen schon die Osterferien. Und wie schon in den drei unterrichtsfreien Wochen zuvor können wir nicht wie gewohnt unseren Aktivitäten oder gar Reisen nachgehen. Auch unsere Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Wie es nach den Ferien weitergeht, wird auch davon abhängen, inwieweit es gelingt, die schnelle Ausbreitung von Covid-19 zu bremsen.

Damit verbunden ist zunächst viel Zeit für uns selbst, was man durchaus als Chance sehen kann, endlich einmal die Dinge zu tun, die man sich schon lange vorgenommen hat und für die immer keine Zeit war: mal ein gutes Buch lesen, endlich mal den Schreibtisch aufräumen, Brettspiele mit der Familie spielen, Fotobücher fertigmachen, den Garten auf Vordermann bringen und so weiter und so weiter.

Manchmal kann die viele und ungewohnte freie Zeit aber auch zur Belastung werden. Vielleicht geht es dir/Ihnen manchmal so:

- Ich langweile mich und vermisse meine Freunde. Ich bin unausgeglichen und weiß nichts mit mir anzufangen.
- Bei uns zuhause sind alle gereizt. Wir gehen uns schnell auf die Nerven und streiten viel mehr als sonst. Dadurch fühle ich mich unwohl.
- Bisher konnte ich mehrmals in der Woche Mannschaftssport machen. Jetzt kann ich nur noch allein oder zu zweit mit jemandem aus meiner Familie trainieren.
- Wir haben viele Aufgaben bekommen, aber ich weiß nicht richtig, wie ich diese angehen soll. Ich kann mich nicht gut organisieren und es fehlt mir an Motivation.
- Es ist alles so ungewiss, was danach kommen wird und wie lange die Krise dauern wird. Ich kann gar nichts planen und weiß nicht, wie es für mich weitergehen wird.
- Meine Prüfungen oder Klassenarbeiten sind verschoben und stehen mir noch bevor. Ich hatte doch schon so gut gelernt und habe Angst, alles wieder zu vergessen. Je länger ich warten muss, desto größer wird meine Prüfungsangst.
- Ich habe Angst davor, wie sich die Wirtschaft entwickeln wird. Vielleicht wird in meiner Familie jemand arbeitslos und wir werden finanzielle Krisen zu überstehen haben.
- Corona und die vielen Nachrichten dazu machen mir Angst. Ich habe Sorge, dass Menschen in meinem Umfeld erkranken und sogar sterben könnten.

Dann ist es gut, wenn man mit jemandem sprechen kann. Auch wenn gerade keine reguläre Schule ist, steht neben den Klassen- und Fachlehrer\*innen das Beratungsteam zur Verfügung. Du kannst/Sie können einfach eine Mail schreiben, um Kontakt aufzunehmen. Gerne können auf diesem Weg dann auch Termine für eine telefonische Beratung vereinbart werden.

## Das Beratungsteam der Realschule Jöllenbeck:

Frau Fleer	<a href="mailto:fl@realschule-joellenbeck.de">fl@realschule-joellenbeck.de</a>
Frau Metze	<a href="mailto:me@realschule-joellenbeck.de">me@realschule-joellenbeck.de</a>
Frau Niekamp	<a href="mailto:nk@realschule-joellenbeck.de">nk@realschule-joellenbeck.de</a>
Herr Thomas	<a href="mailto:th@realschule-joellenbeck.de">th@realschule-joellenbeck.de</a>
Herr Thot	<a href="mailto:to@realschule-joellenbeck.de">to@realschule-joellenbeck.de</a>
Frau Zöllner	<a href="mailto:zl@realschule-joellenbeck.de">zl@realschule-joellenbeck.de</a>

Wenn du/Sie weitere professionelle Hilfe benötigst/benötigen, kannst du/können Sie auch die Hilfetelefone nutzen, z.B.:

- Beratungsstelle Bethel für Kinder, Jugendliche und Familien  
[beratungsstelle@bethel.de](mailto:beratungsstelle@bethel.de) 0521 - 329 662 10
- AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und junge Erwachsene  
[www.awo-jugendundfamilie-owl.de](http://www.awo-jugendundfamilie-owl.de) 0521 - 92 164 21
- Diakonie für Bielefeld, MutWerkstatt Beratung für Kinder, Jugendliche, Familien und Schwangerschaft: 0521 - 988 92 601
- Regionale Schulberatungsstelle (Schulpsychologie) 0521 - 51 86 85
- Hotline für Kinder, Jugendliche und Familien in Zeiten von Corona (9-15Uhr, 7 Tage die Woche) 0521 - 988 92 900
- die Nummer gegen Kummer  
Elterntelefon 0800 - 111 0 550  
Kinder- und Jugendtelefon 116 111
- die Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst: 0521 - 516713
- Psychologischer Beratungsdienst: 0521 - 132415  
[beratungsdienst@gfs-bielefeld.de](mailto:beratungsdienst@gfs-bielefeld.de)
- bei Gewalt in Familien 08000 - 116 016
- Mädchenberatungsstelle (www.maedchenhaus-bielefeld.de) 0521 - 173 016

Auf der nächsten Seite noch ein paar weitere Tipps für die „schnelle“ Hilfe –zum Weiterleben und -lernen.

Wir danken ganz herzlich dem Beratungsteam der Friedrich-v.Bodelschwingh-Schulen Bethel, das uns freundlicherweise die vorliegenden Informationen und Tipps zur Verfügung gestellt hat!

### **Damit dir die Decke nicht auf den Kopf fällt ...**

- Denke am besten von Tag zu Tag.
- Mach Sport: Laufen, Radfahren (nicht in Gruppen), Fitness mit Videos oder Apps.
- Nimm Alltägliches wichtig und nimm dir Zeit dafür: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren.
- Miste vielleicht dein Zimmer aus und „entferne“ alles, auch alte Schulsachen, was du nicht mehr brauchst: Klarheit in der Umgebung schafft Klarheit und Platz im Kopf und kann sehr befreiend sein, wenn man sich nicht frei bewegen kann.
- Strukturiere deinen Tag mit festen Arbeits-, Sport Film -, „Vorhaben“ vor. Das können solche sein, die dir immer gute Laune gemacht haben, die du jetzt nochmal schaust, oder neue, von denen du weißt, dass sie gut sein sollen. Die verschiedenen Mediatheken haben auch Filme und Dokumentationen zu allen möglichen Themen zusammengestellt.
- Auch Lesen kann dazu beitragen, sich von zu Hause aus gedanklich an einen anderen Ort zu begeben, wenn man nicht frei in der Bewegung ist. Vielleicht finden sich in den Regalen der Geschwister noch kleine Schätze.
- Nutze jede digitale Möglichkeit der Gemeinschaft, mit denen du ja sehr vertraut bist, und freu dich darüber, dass das in dieser Zeit so möglich ist. Deine Eltern erklären dir auch sicher gern ein analoges Telefon.

### **Was tun bei Problemen?**

- Wenn du eine Aufgabe nicht verstehst, ist es manchmal so, dass das jeweilige Thema in deinem Schulbuch irgendwo erklärt ist. Suche danach und lies dir die Seiten durch.
- Wenn du die Aufgabe noch immer nicht verstehst, notiere dir die Frage, und wenn du in der nächsten Pause mit deiner Freundin/mit deinem Freund chattest oder schreibst, frage sie/ihn.
- Wenn das alles nicht hilft, kannst du dich an deine Lehrer\*innen wenden. In der Regel freuen sie sich momentan ebenfalls über Sozialkontakt.
- Wichtig auch: Wenn du merkst, dass du von deinen Lehrer\*innen zu viele Aufgaben bekommst, melde das bitte deinen Klassen- bzw. Fachlehrer\*innen zurück.
- Unser Beratungsteam kann bei persönlichen und schulischen Problemen sowie bei Gesprächsbedarf hinsichtlich der Krisensituation per Mail sowie zur Absprache einer telefonischen Beratung kontaktiert werden.

### **So viele Aufgaben ...**

- Mach dir eine To-Do-Liste, so befreit man sich von dem Gefühl, die vielen Aufgaben, die jetzt in unterschiedlichen Fächern gestellt werden, nicht schaffen zu können.
- Überlege zu Beginn des Tages beides: Was du im Hinblick auf schulisches Arbeiten schaffen willst und was du in deiner freien Zeit tun möchtest. Mache dir einen groben Plan, welche Aufgaben du wann erledigen willst und wann du das am besten kannst. (Wenn du gern abends arbeitest, wäre ein Arbeitsbeginn um 07.00 Uhr eher unglücklich).
- Formuliere am besten möglichst konkrete Ziele für den Tag.
- Mache dir einen Zeitplan. Überlege dir, womit du dich belohnen kannst, wenn du ihn einhältst. Plane dabei auch feste Termine ein.
- Sprich dich (digital) mit Mitschüler\*innen ab. Wenn ihr zeitgleich am selben Thema arbeitet, könnt ihr euch besser gegenseitig unterstützen.
- Fang mit etwas an, das dir Spaß macht, das hilft dabei, ins Arbeiten zu kommen.
- Nutze die Chance, die die fehlende enge Studententafel bietet. Du kannst jetzt die Tage auch fächerweise planen. So, wie es dir am besten passt.
- Frage dich abends, ob du deine Ziele erreicht hast.