Liebe Eltern, Liebe Lehrer/-innen,

In dieser besonderen Zeit ist es besonders wichtig gut auf sein psychisches Wohlbefinden zu achten. Ich möchte dazu beitragen, dass Ihnen das gut gelingen kann. Deshalb einige

Praktische Tipps:

- Machen Sie einen Plan für jeden Tag: Was möchten Sie erledigen? Wie möchten Sie Ihre Zeit verbringen? (lesen, Tagebuch schreiben…)
- Setzen Sie sich (realistische) Ziele!
- Probieren Sie Neues aus!
  Zum Beispiel puzzeln oder malen.
- Telefonieren Sie mit Ihren Freunden und Verwandten! Oder schreiben Sie Ihnen Nachrichten.
- Geht es Ihnen seelisch nicht gut? Dann sprechen Sie mit Freunden oder Verwandten!
  Telefonieren Sie mit der Schulsozialarbeiterin Frau Haas **07221/97398 - 17. Mo – Fr. 8:00 13:30 Uhr.**
  Sie können auch die Telefon-Seelsorge anrufen:
  Die Telefon-Nummer ist:
  0800-111 0 111
  oder
  0800 – 111 0 222 oder 116 123.
- Bewegen Sie sich! Auch in einem kleinen Zimmer kann man ein bisschen trainieren.
  Vorschläge dazu gibt es im Internet!
- Beschäftigen Sie Ihr Gehirn: Lesen Sie oder lösen Sie Rätsel!
- Sind Sie nervös und angespannt?
  Machen Sie Entspannungs-Übungen!
  Im Internet gibt es dazu viele Anleitungen.
- Sie fühlen sich nicht gut?
  Das ist ganz normal.
  Die Situation ist schwierig. Deshalb fühlen Sie sich schlecht.
- Glauben Sie nicht alles was Sie hören und lesen! Manche Menschen lügen. Manche Menschen machen es schlimmer als es ist. Sie wollen anderen Menschen Angst machen. Vertrauen Sie Ihrem Hausarzt und den Menschen vom Gesundheits-Amt.
- Schauen Sie nur wenige Sendungen zu Corona. Lenken Sie sich zwischen durch mit anderen Dingen ab.

- Denken Sie öfters an etwas Schönes. Denken Sie zum Beispiel an schöne Erlebnisse mit Ihren Freunden oder mit der Familie.
- Entwickeln Sie Visionen für die Zeit, wenn diese besondere Zeit überstanden ist.
- Überlegen Sie wem sie helfen können psychisch auf der Höhe zu bleiben indem sie ihn anrufen, anschreiben etc. Schreiben Sie mal wieder einen persönlichen Brief von Hand.

So können Sie den Kindern helfen:

- Seien Sie für Ihr Kind da!
- Halten Sie Essen-Zeiten und Schlaf-Zeiten wie immer ein!
- Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse.
- Halten Sie Versprechen genau ein.
- Lassen Sie Ihr Kind Wasser trinken.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind an die frische Luft.
- Ihr Kind braucht Bewegung.
- Geben Sie ihm viel Zeit zum Spielen.
- Lassen Sie es sehr wenig oder gar keine Nachrichten-Sendungen sehen.
- Vielleicht möchte Ihr Kind bei Ihnen schlafen.
  Erlauben Sie dies.
  Wenn es für Sie okay ist.

(Diese Tipps sind angelehnt an die Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums.)

Wenn es Ihnen gut tut mit jemandem außerhalb der Familie und des Freundeskreises zu sprechen Rufen Sie mich gerne an unter Telefon 07221/97398-17.

Ihre Mails beantworte ich zeitnah.

Bitte machen Sie Ihre Kinder/ Schüler/-innen auf meine Beratungsangebote aufmerksam und weisen Sie sie auf den „Krisenkalender“ auf der Homepage hin. Vielen Dank.

Herzliche Grüße

Maria Haas
Schulsozialarbeit