

Wie komme ich besser durch den Lockdown?

Tipps zum Umgang mit den aktuellen Ausgangsbeschränkungen:

- **Tagesstruktur schaffen und Ziele setzen**

Versuche Alltagsstrukturen aufrecht zu erhalten, indem du geregelte Zeiten zum Schlafen, Essen, Lernen und für Freizeitbeschäftigungen einplanst. Setze dir Ziele (über das Lernen hinaus) z.B. ein Buch zu lesen, die eigene Fitness zu verbessern, ein neues Lied auf der Gitarre zu lernen, für deine Familie zu kochen, einen Brief an jemanden zu schreiben usw. So erlangst du ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.



- **Mit Familie und Freund*innen in Kontakt bleiben**

Mit anderen über Sorgen zu reden, ist hilfreich. Besonders empfiehlt es sich, Familie und Freund*innen (per Video) anzurufen, und nicht nur per Textnachricht in Kontakt zu bleiben. Wichtig ist es dabei, sich nicht nur über die aktuelle Situation, sondern auch über andere Themen auszutauschen.



- **Körperlich aktiv bleiben**

Bewegung hilft, um Stress abzubauen. Auch in den eigenen vier Wänden gibt es viele Möglichkeiten sich zu bewegen, sei es Kraftübungen zu machen, Yoga oder: Such dir Musik heraus, tanze und singe dazu. Außerdem ist auch Joggen (zumindest allein) nach wie vor erlaubt. Mach einen Spaziergang: Frische Luft hilft zudem den Kopf frei zu bekommen und wieder neue Energie zu tanken. Nutze die Sonnenstrahlen, wenn sie da sind.



- **Mit Medienberichten kritisch umgehen**

Es ist wichtig, über die aktuellen Entwicklungen und Maßnahmen informiert zu bleiben. Informiere dich nicht öfter als zweimal am Tag über die Pandemie, nutze dazu bewährte journalistische Medien. Meide Verschwörungsgeschichten oder unzuverlässige Informationen.



Informationen zum Coronavirus: Robert-Koch-Institut:

https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

- **Sich selbst und anderen etwas Gutes tun. Positiv bleiben!**

Welche Aktivitäten hast du bisher gerne gemacht, die auch nach wie vor möglich sind? Musik hören, deine Lieblingsserie anschauen, telefonieren, ein Bad nehmen ... Auch Ablenkung ist ein gutes Mittel. Nimm dir am besten ein Blatt Papier und notiere, welche Aktivitäten, Beschäftigungen und Menschen dir guttun, dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und deine Akkus wieder aufladen. Nimm diese Tätigkeiten in deinen Alltag hinein oder hole das Blatt heraus, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Hier noch eine Reihe von guten Übungen dazu:



- Habe Mitgefühl mit dir und anderen in dieser Situation.
- Genieße die kleinen Momente, das Essen, die Jahreszeit, Verbundenheit über Blickkontakte ...
- Schenke anderen Komplimente, liebe Worte oder ein Lächeln statt Umarmungen.
- Begrenze deinen Medienkonsum, vor allem Nachrichten
- Mache dir am Abend bewusst, was der Tag auch Schönes gebracht hat. Schreibe es auf.

- Finde etwas, wofür du auch in dieser Situation dankbar sein kannst.
- Hilf anderen, wenn du die Fähigkeit dazu hast, und lass dir helfen, wenn du Hilfe benötigst.
- Erinnere dich daran, dass wir alle als Menschen gemeinsam in dieser Situation sind.

Tipps zur Selbstmotivation & -organisation:

- **Setze dir ein Ziel!**

Mache dir für jeden Tag einen Plan, welche Ziele du an diesem Tag erreichen willst, z.B. Deutschaufsatz schreiben und Englisch Vokabeln lernen.



- **Arbeite diszipliniert an der Erreichung deines Ziels!**

Während des Lernens solltest du dich ausschließlich auf das Lernen konzentrieren. **Auch wenn du keine Lust hast anzufangen: Fang an! Tue es einfach!**

- **Lerntipps**

- Arbeite immer an deinem Schreibtisch bzw. an einem anderem festen Arbeitsplatz. (Das Bett/Sofa ist kein Arbeitsplatz!)
- Räume deinen Arbeitsplatz auf.
- Es befinden sich nur Arbeitsmaterialien und Schulbücher auf deinem Schreibtisch.
- Vermeide Störquellen und Ablenkung: Smartphone weg, offene Tür.
- Nutze Textmarker zum Markieren wichtiger Textstellen.
- Make dir Notizen. So prägt sich der Lernstoff besser ein.
- Wiederhole den Lernstoff regelmäßig.



- **Gönn dir Pausen!**

Regelmäßige kurze Pausen zwischen den Lerneinheiten wichtig. In diesen Kurzpausen (ca. 5 Minuten) kannst du einfach einmal die Augen schließen, einen Schluck trinken, frische Luft schnappen oder dich ein wenig bewegen (siehe oben): singen, tanzen Schau in der Kurzpause **nicht** auf dein Smartphone. Nach ca. eineinhalb Stunden Lernzeit solltest du eine etwas längere Pause von einer Viertelstunde bis zwanzig Minuten machen. In dieser Zeit kannst du dich körperlich betätigen oder etwas tun, was dir guttut (siehe oben). Ein bis zwei Pausentage pro Woche sind ebenfalls wichtig, an denen du den Kopf frei bekommst, ausgiebig frische Luft schnappst und Hobbies nachgehst.



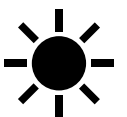
- **Du schaffst das!**

Das Wichtigste ist, dass du von der Erreichung deiner Ziele überzeugt bist. Wenn dir das schwerfällt, notiere dir, warum du diese Ziele erreichen willst, warum dir diese persönlich wichtig sind und warum es sich für dich lohnt, dich für diese Ziele anzustrengen. Du kannst dir auch überlegen, was dir bisher geholfen hat, um deine Ziele zu erreichen, oder frag Familie und Freund*innen danach, warum sie an dich glauben.



- **Glückstagebuch führen!**

Notiere dir in einer Art „Glückstagebuch“ jeden Tag mindestens ein Erlebnis, das dir Freude bereitet hat. Frag auch Familie und Freund*innen danach, was ihr “Highlight des Tages” war.



- **Eigene Gefühle wahrnehmen und akzeptieren**

Sorgen um die eigene Gesundheit, die Gesundheit von Familie und Freund*innen oder darüber, wie es schulisch weitergeht, führen oft zu Angst, Verunsicherung und einem Gefühl von Hilflosigkeit. Zudem auftretende und häufig schnell wechselnde Gefühle wie Wut, Ärger, Sinnlosigkeit oder Leere gehören ebenfalls dazu. Dies ist eine normale Reaktion in einer unnormalen Zeit. Um mit diesen Gefühlen umzugehen, helfen dir auch die anderen Tipps auf dieser Seite.

Außerdem: Nimm Kontakt mit Beraterinnen oder Beratern auf, die dafür ausgebildet und geschult sind.



Hilfsangebote:

Am SSG:

Michaela Popp (Schulpsychologin am SSG) und Jürgen Rogler (Pfarrer und Schulseelsorger am SSG) sind täglich erreichbar: Einfach eine kurze Mail schreiben, wir rufen umgehend zurück oder nehmen Kontakt für ein Telefongespräch oder einen Videoanruf auf.

m.popp@sigmund-schuckert-gymnasium.de

j.rogler@sigmund-schuckert-gymnasium.de



Außerschulische Kontaktmöglichkeiten:

Siehe auch Homepage SSG. Beratung. Hilfe in seelischen Notlagen:

<https://www.sigmund-schuckert-gymnasium.de/wordpress/hilfe-in-seelischen-notlagen/>

Nummer gegen Kummer: Tel. **116 111**

Telefonseelsorge: Tel. **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

Krisendienst Mittelfranken: Tel. **0911 42 48 55 0**

Corona-Hotline des Berufsverbands deutscher Psychologinnen und Psychologen:

Tel. **0800 777 22 44**