

Liebe Kolleg*innen,

Hier ein paar Gedanken und Anregungen aus der Seelsorge für den "Wiedereinstieg". Vieles liegt nahe und muss hier nicht lange wiederholt werden: Soziale Isolation, enorme Umwälzungen im schulischen und im privaten Bereich wirken sich auf das emotionale Wohlbefinden aus.

Wir leben seit 9 Wochen in Krise und die emotionalen Belastungen werden deutlicher. Und Schülerin*innen schreiben immer öfter: ich habe die Hoffnung, dass bald alles wieder wird wie früher. Eine trügerische Hoffnung.

Die Schüler*innen erbringen z.Zt. eine große Leistung, indem sie sich an die so sehr veränderten Bedingungen anpassen müssen. Das gelingt oft sehr gut, aber bei einigen auch nur sehr schwer oder gar nicht.

Wir können dazu beitragen, dass die Schüler*innen stabilisiert werden, indem wir zum einen ihre Sehnsucht nach "Normalität", zum anderen aber auch ihre Belastung wahrnehmen, ihnen also mit Krisensensibilität begegnen.

Zum emotionalen Un-Wohlbefinden:

- **Verunsicherung**, da das alte, bekannte Leben so nicht mehr funktioniert.

Schüler*innen brauchen deshalb momentan ein größtmöglichstes Maß an Transparenz, z.B Wie wird nun der Lernstand erhoben? Was ist mit Tests, Arbeiten, LNs? Was wird in den kommenden Wochen geschehen/unterrichtet?

- **Stress**, erzeugt durch riesige Veränderungen. (social distancing, Gefahr durch das Virus, Anspannung in Familie,...) Keine Schule haben ist keine Entspannung!

Schüler*innen brauchen jetzt die Anerkennung, dass sie in der Situation unter Stress stehen. Hier kann es nötig sein zu erfragen: was braucht ihr als Unterstützung gegen den emotionalen Stress. > eine ruhige Minute zu Beginn, o.ä. oder aber > Bewegungsangebot

<https://www.schulebewegt.ch/>

Link für Lernen und Bewegung zuhause

<https://www.schulebewegt.ch/de/specials-set/zuhause-z-2-3>

- **Trauer** darüber, dass Kontakte anders sind, Verlust der Peer-Group, dass feiern wie Konfirmation, 18.Geburtstag, ...

- **Belastungsreaktionen**

Schüler*innen können andere Verhaltensweisen an den Tag legen als vor der Isolation. Sie können stiller sein, oder verstummen, reizbarer, aufgedrehter.

Sie reagieren mit Redebedürfnis, Rückzug, Anhänglichkeit, Konzentrationsproblemen, Bauch- und Kopfweh. Bei Jugendlichen können auch Strategien auftauchen, die Gefühle fernhalten sollen, wie z.B.: Massiver Handy-/Pc-konsum /Alkoholmissbrauch/erhöhte Risikobereitschaft (das Leben wurde "eingefroren" und nun wollen sie sich wieder spüren/ Selbstverletzungen.

Bitte wendet Euch an das Beratungsteam, fall Euch Schüler*innen auffallen oder falls Ihr uns braucht.

Und denkt daran, nicht nur die Schüler*innen müssen mit der Krise zurechtkommen

– wir auch.

Seid also geduldig mit Euch selbst. Achtet Eure Grenzen.

Passt auf Euch auf.