

CORONA UND SCHULAUFSFALL – WO FINDE ICH HILFE?

Liebe Schüler und Schülerinnen!

In außergewöhnlichen Zeiten kann es zu Belastungen und ungewohnten Gefühlen kommen. Es braucht Zeit sich an diese neue Situation zu gewöhnen.

Wir wollen dir hier ein paar Tipps und Ideen geben, wie du gut im Alltag zurechtkommen kannst.



- ✓ Erhalte dir eine tägliche Routine: Plane Lern- und Freizeiten. Überlege dir ein Highlight pro Tag, auf das du dich freuen kannst.
- ✓ Probiere Neues aus: Jetzt hast du ja Zeit. Vielleicht etwas Kreatives wie Zeichnen, Stricken, Kochen, Backen. Vielleicht gestaltest Du ein eigenes Erklärvideo zu einem Thema Deiner Wahl.
- ✓ Bewegung tut gut: Geh mindestens einmal pro Tag spazieren. Es gibt im Internet auch Workouts, die du machen kannst.
- ✓ Sprich regelmäßig mit deinen Freunden über Telefon.
- ✓ Für alle ist die Situation gerade komisch, daher sei rücksichtsvoll mit deinen Mitmenschen und dir selbst.

Falls es zu Hause schwierig sein sollte, findest du hier noch ein paar Nummern und Adressen, die du kontaktieren kannst:

- Wenn du mit jemanden anonym und kostenlos über deine Herausforderungen sprechen möchtest:

Kinder- und Jugendtelefon – Tel: 030/ 116111 Montag – Samstag 14 - 20 Uhr

- Wenn die Situation zu Hause wirklich unerträglich geworden ist:

Jugendnotdienst – Tel. 030/ 61 00 62

Auf berliner-notruf.de findest du noch weitere hilfreiche Kontaktadressen.

- Außerdem ist die Schulsozialarbeit auch für euch da. Die Schulsozialarbeit ist unter den folgenden Telefonnummern zu erreichen: 030/ 90277 2248 oder unter der folgenden Mobilnummer: 0157/ 882 466 27. Ihr könnt auch gerne eine E-Mail unter schulsozialarbeit-hgs@nusz.de schreiben.

Die Schulsozialarbeit ist innerhalb der Woche von 8 – 15 Uhr erreichbar. Schreibt euren Namen und eure Telefonnummer in die E-Mail und die Schulsozialarbeiter*innen rufen euch (ggf. unter anonym) zurück.

- Alternativ könnt ihr euch unter der folgenden E-Mailadresse an das schulische Krisenteam wenden: krisenteam@hugo-gaudig-schule.de
- Wenn man Angst hat sich angesteckt zu haben gibt es die Hotline der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung:

Tel: 030/ 90 28 28 28 täglich 8 – 20 Uhr

Denk daran: Die Situation wird vorübergehen. Erwinnere dich an schwierige Situationen oder Krisen, die du auch schon geschafft hast.

Plane schon mal eine Aktion, die du nach dem Überstehen der Corona-Situation machen möchtest.

Alles Gute von eurer Schulsozialarbeit und eurem Krisenteam der Hugo-Gaudig-Schule!