

Liebe Schülerinnen und Schüler,
sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

Wir befinden uns alle gerade in einer außergewöhnlichen sowie für viele belastenden Zeit, die wir nur mit gemeinsamen Kräften – dann aber sicher gut – bewältigen können.

Ob Sie zum jetzigen Zeitpunkt bereits im Wechselunterricht oder noch zu Hause im Distanzunterricht sind - es braucht eine ordentliche Portion Motivation, Zuversicht und auch Disziplin, um die Aufgaben, die derzeit anstehen, zu meistern. Auch ohne die Corona-Situation wären diese Wochen mit Leistungsnachweisen und Abgabeterminen eine arbeitsreiche Zeit. Besonders jetzt helfen aber eine klare Tagesstruktur und der Glaube an sich selbst und seine Fähigkeiten.

Jeder von uns hat individuelle Ressourcen, auf die er zurückgreifen kann. Gerade in stressigen und angstbesetzten Situationen neigen wir Menschen aber dazu, unseren Horizont zu verengen und die Ressourcen die wir eigentlich haben, nicht mehr so wahrzunehmen, wie wenn wir entspannt sind. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben eigene Ressourcen wiederzuentdecken und innezuhalten, um zu überlegen „was tut mir gut“. Persönliche Ressourcen können bspw. Familienkontakt, positive Überzeugungen, Kreatives wie Schreiben oder Malen, (Video-) Telefonate, Sport oder Entspannung sein.

Folgende grundlegende Tipps und Informationen haben sich in Zeiten wie diesen bewährt:

- Jeder Mensch geht anders mit belastenden Situationen um – finden Sie für sich individuelle Möglichkeiten, um ihre Energie auf das Wesentliche zu bündeln.
- Nehmen Sie Kontaktmöglichkeiten über soziale Medien in Anspruch und planen Sie bspw. einmal pro Woche regelmäßig ein Onlinetreffen, auf das Sie sich schon im Voraus freuen können.
- Halten Sie sich von Berichten und Kommentaren in sozialen Netzwerken fern, die nur Ihre Angst verstärken, aber keine gesicherten Daten enthalten. Informieren Sie sich sinnvoll auf vertrauenswürdigen Internetseiten, aber gönnen Sie sich auch bewusst Pausen vom „medialen Rummel“.
- Organisieren Sie sich einen strukturierten Tagesablauf, indem Sie feste Schlaf- und Essenszeiten einhalten, da dies Halt und Sicherheit gibt.
- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz sinnvoll. Gearbeitet wird am Schreibtisch und am Schreibtisch wird auch nur gearbeitet.
- Erstellen Sie sich einen Lernplan, um eine Übersicht zu haben, wann Sie Arbeiten in welchem Umfang erledigen können. Ist eine Arbeit dann getan, darf man sich durchaus auch belohnen!
- Achten Sie darauf, was Ihnen selbst guttut. Positive Aktivitäten und Ablenkung können in belastenden Situationen helfen den Fokus wieder auf die Dinge zu lenken, die einem im Moment wichtig sind.

Mit den Kartensets ‚Herausforderungen meistern‘, die auf einer lösungs- und ressourcenorientierten Denkweise beruhen, möchten wir als FOSBOS Kempten Ihnen eine Möglichkeit geben, auf spielerische Art und Weise auf die eigenen (belastenden) Gedanken und die eigene Gefühlslage zu blicken und diesbezüglich einige stärkende Ideen mit auf den Weg geben. Jedes Set darf und soll mit Hilfe der Blankokarten individuell ergänzt werden.

Kartenset ‚Herausforderungen meistern‘ (verändert und ergänzt nach Ebersberger & Bohne, 2020)

So einfach geht’s: Sie brauchen nur (festere) Papier, einen Drucker und eine Schere!

1. Kartenset downloaden und (am besten auf festem Papier) ausdrucken
2. Karten entlang der markierten Linien ausschneiden
3. *Herausforderungen-* und *Meistern-*Karten so kombinieren, dass es sich gut und stimmig anfühlt (Hier dürfen und sollen jederzeit eigene Sätze gefunden und ergänzt werden!)
4. Relevante Herausforderungen sollten nun mit dem jeweilig ergänzten Satz regelmäßig am besten laut wiederholt werden/ niedergeschrieben werden, so dass man auch immer mögliche Lösungen/Hilfen bei der Bewältigung der derzeitigen Herausforderungen mit im Fokus hat.

Erinnern Sie sich an dieser Stelle auch nochmal an die Liste möglicher Ansprechpartner zur Unterstützung innerhalb und außerhalb der FOSBOS Kempten (zu finden z.B. unter <https://www.fosbos-kempten.de/index.php/schueler/beratung-bei-psychischen-problemen-und-notlagen>).

Auch auf der Homepage <https://www.distanzunterricht.bayern.de/lehrkraefte/strukturen-schaffen/strukturschaffende-massnahmen/> finden sich Ideen, die dem Alltag eine Struktur geben können, wie eine positive Arbeitshaltung aufrecht erhalten werden kann und Tipps zu Bewegung und Entspannung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und ihrer Familie nun erstmal viel Spaß beim Spielen und eigene Ressourcen aktivieren und freuen uns, wenn wir Sie baldmöglichst wieder persönlich bei uns an der FOSBOS Kempten treffen und stützen dürfen. Passen auch Sie weiter auf sich auf!

StR Nicola Christiani
Staatlicher Schulpsychologe

OStD Josef Mirl
Schulleiter

StD Markus Enghart
Ständiger Stellvertreter des Schulleiters