

ZURÜCK IN DER SCHULE

Ein bewusster Schulstart



**HILFEN, ÜBERLEGUNGEN UND TIPPS
FÜR DEN START VOR ORT**

vom Unterstützungssystem der GDS1

Wenn die
Katastrophe vorbei ist,
bedeutet dies leider nicht,
dass auch die psychische
Verletzung vorbei ist.
Schwere
körperliche Verletzungen
benötigen Zeit zu heilen,
psychische Traumatisierungen
manchmal sogar länger.

GISELA ZUREK

Handreichung zur Unterstützung der Schülerinnen und Schüler bei der Wiederaufnahme des Unterrichts

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Wiederaufnahme des Unterrichts in dieser Situation (Kleingruppen, Abstand, Hygiene...) stellt uns vor neue Herausforderungen. Im Schreiben des KM vom 20.04.2020, Punkt 8 heißt es dazu:

„Eingeplant werden sollte eine bewusste pädagogische Gestaltung des Einstiegs in den Unterricht vor Ort, sowohl für diejenigen, die an der Schule unterrichtet werden, wie auch für diejenigen, bei denen dies noch nicht möglich ist (z. B. Gespräche über die Lernzeit zu Hause, Aufgreifen der Corona-Thematik etc.)“

Um Sie und Euch aus seelsorgerlicher und schulpsychologischer Sicht zu unterstützen, haben wir diese Handreichung erstellt.

Darüber hinaus sind wir jederzeit über die bekannten Kanäle (3.) erreichbar. Bitte geben Sie bzw. gebt Ihr die unter 2. und 3. gesammelten Informationen an alle Schüler*innen weiter.

Für die kommende Zeit viel Kraft und Mut, aber auch Freude und Kreativität für Eure Aufgaben und jeweiligen Herausforderungen

Ihr/ Euer Unterstützerkreis der GDS1

Diese Dinge findet Ihr auf den folgenden Seiten:

1. Konkrete Vorschläge für Stundeneinstiege nach der Wiedereröffnung der Schule
2. **Grundlegende Gedanken** zur Wiederaufnahme des Unterrichts für die Lehrkraft
3. Was Lehrer*innen begegnen kann als **Hintergrundinfo**

Zum Weitergeben an die Schüler*innen:

4. **Kontaktdaten**, weitere **Angebote** wie das **Café Krone** der Schulseelsorge, Beratung und Schulsozialarbeit (Kopiervorlage, bitte an alle Schüler*innen weitergeben)
5. **Tipps für betroffene Schüler*innen** für die Tage nach einem belastenden Ereignis (Kopiervorlage, bitte an alle Schüler*innen weitergeben)

1. Ein bewusst pädagogischer Einstieg – konkrete Ideen

Am ersten Schultag sind die ersten Stunden eine besondere Zäsur: Das Wiedersehen mit allen in der Schule, herzliche Begrüßungen, sind Umarmungen endlich wieder erlaubt? Wer war alles am Virus erkrankt, bei wem waren Familienangehörige betroffen, gab es gar Sterbefälle im Umfeld...?

Da können bei vielen Schüler*innen traumatische Erfahrungen zur Sprache kommen. Vielleicht sind aber auch alle wohlbehalten wieder da.

In jedem Fall ist eine **Gesprächsrunde über die Erlebnisse und Eindrücke** der vergangenen Wochen notwendig, um in der neuen Situation in der Schule anzukommen. Es ist wichtig, wenigstens in einem kurzen Gespräch nach den Befindlichkeiten der Schüler*innen zu fragen.

Ein bewusst gestalteter Einstieg ist für alle am Schulleben beteiligten wichtig und sinnvoll. Dieser Einstieg kann als einfaches Unterrichtsgespräch gestaltet werden, unten finden Sie und Ihr weitere Möglichkeiten und Alternativen für diesen Start.

Wer diesen Einstieg nicht selbst gestalten möchte, kann sich dafür Unterstützung durch die Mitglieder des Unterstützungssystems holen. Bitte kurze Anfrage per Mail, Kontakte siehe unten oder im offiziellen Unterstützertflyer der GDS1. Gerade in Abschluss-, Berufsschul- oder Berufsfachklassen sind Sorgen bzgl. Kündigungen, Prüfungen...groß. Hier ist die Schulsozialarbeit besonders gut aufgestellt.

Sollten eine oder mehrere Schüler*innen **traumatische Erfahrungen** gemacht haben, gilt es über den Unterstützerkreis der Schule die nächsten Schritte zur Unterstützung einzuleiten. Wie Psychologen und Traumforscher betonen, muss die objektive Notfallschwere nicht zwangsläufig der subjektiv empfundenen Belastung entsprechen. Es zählt allein das psychische Erlebnis, sofern es als bedrohlich erlebt wurde oder Schüler*innen sich dabei ausgeliefert fühlten.

Mögliche Themen der ersten Schultage & -wochen

1. **Zurückfinden in den Schulalltag:** Schüler*innen tun sich unterschiedlich schwer oder leicht die Struktur wiederzufinden (Pünktlichkeit, Mitarbeit, Hausaufgaben, Konzentration, Hygiene...)
2. Einüben **neuer Verhaltensregeln** wie bspw. Abstand halten
3. **Unterschiedliche Bedürfnisse** der Schüler*innen und der gesamten Schulgemeinschaft
4. Möglichkeiten sozialer (virtueller und realer) Räume, um Erfahrungen austauschen (z.B. Café Krone, s.u.)
5. **Sorge um Eltern/Verwandte/die Zukunft** aufgrund von prekären Situationen
6. **Sorge**, ob der **Schulstoff** noch geschafft werden kann und was das für die Versetzung / den Abschluss / das nächste Schuljahr bedeutet (Prüfungsängste können sich verstärken)
7. Wie wird mit **Stoffausfall** und nicht geschriebenen **Klausuren** umgegangen?
8. Ggfs. **vermehrt Konflikte** zwischen Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften, z.B. weil unterschiedliche Umgangsweisen mit der veränderten Situation und den wiederkehrenden Anforderungen als die richtigen eingeschätzt werden.

Im Folgenden finden Sie bzw. Ihr **Vorschläge für einen pädagogischen Einstieg** in die ersten Stunden nach der Wiedereröffnung der Schule:

Gesprächsleitfäden, Austauschrunden und ein Ritual. *Bei Bedarf steht das Unterstützerteam zur Durchführung gern zur Verfügung.*

a. Gesprächsrunde I als offenes oder gelenktes Unterrichtsgespräch (keine Vorbereitung)

- Begrüßung der Lehrkraft von allen an der Klassentür / jede*n Einzelnen willkommen heißen
- Anschließend Begrüßung von allen, wenn jede*r am eigenen Platz ist
- Ausdruck geben über die Freude, wieder zusammen mit der Klasse hier zu sein
- Ablauf der nächsten Stunde und des restlichen Tages vorstellen
- **Variante 1: offene Gesprächsrunde (Wichtig: klar formulieren, dass die persönlichen Berichte von niemandem irgendwie weitergegeben/getratscht werden!):** das schönste Erlebnis und das, was mich jetzt noch beschäftigt
- **Variante 2: gelenkte Gesprächsrunde (Wichtig: klar formulieren, dass die persönlichen Berichte von niemandem irgendwie weitergegeben/getratscht werden!):** Wie sah mein Alltag aus?
 - Was denke ich über die Ausgangssperre und anderen Maßnahmen?
 - Sollte nicht endlich wieder alles in den Normal Zustand versetzt werden?
 - Warum sind diese Vorkehrungen überhaupt nötig?
 - Kenne ich Menschen, die an Covid 19 erkrankt sind? Wie waren/sind die Verläufe?
 - Wie ging es im Betrieb? Kurzarbeit? Ganz zu Hause?
 - Wie ging es zu Hause? Ärger in der Familie? Zu wenig Raum?
 - Wie erging es mir mit den wenigen Sozialkontakten?
 - Was möchte ich davon beibehalten, was zurücklassen?
 - Welche Sorgen habe ich (noch)?
 - Was kann ich tun/an wen kann ich mich wenden, wenn ich etwas Schlimmes erlebt habe?
 - Was ziehe ich für mich aus dem Ganzen?
 - Sensibilisieren, dass die Zeit jeder anders erlebt haben kann
- Gesprächsbedürfnisse abfragen (bei Trauerfällen, Klinikaufhalten, u.a. besonders belastenden Erfahrungen) und Möglichkeiten im schulischen Rahmen schaffen (u.U. an Unterstützerkreis weitervermitteln)

b. Gesprächsrunde II mit Bildkarten

(Vorbereitung: Bildkarten im Raum auslegen. Mind. Anz. Schüler*innen x 2)

- Begrüßung der Lehrkraft von allen an der Klassentür / jede*n Einzelnen willkommen heißen
- Anschließend Begrüßung von allen, wenn jede*r am eigenen Platz ist
- Ausdruck geben über die Freude, wieder zusammen mit der Klasse hier zu sein
- Ablauf der nächsten Stunde und des restlichen Tages vorstellen
- Jede*r Schüler*in sucht sich eine Karte unter dem Gedanken „schönstes Erlebnis“ und eine Karte unter dem Gedanken „was mich beschäftigt“
- **Gesprächsrunde (Wichtig: klar formulieren, dass die persönlichen Berichte von niemandem irgendwie weitergegeben/getratscht werden!):** Ich habe mir dieses Bild ausgesucht, weil...
- Gesprächsbedürfnisse abfragen (bei Trauerfällen, Klinikaufhalten, u.a. besonders belastenden Erfahrungen) und Möglichkeiten im schulischen Rahmen schaffen (u.U. an Unterstützerkreis weitervermitteln)

Neben einem Unterrichtsgespräch kann die erste Stunde auch durch ein **Ritual** gestaltet werden. Denn Übergänge brauchen besondere Symbole und Handlungen, wie z.B. bei der Einschulung die Schultüte oder einen Abscherz samt Abidenkmal nach bestandener Prüfung. Rituale helfen, Situationen zu deuten und zu begleiten, in diesem Fall den Übergang aus der Isolation und Kontaktsperre wieder in die Schulgemeinschaft und Gesellschaft.

c. Ritual I „Wir sind zurück“:

- Ablauf, Dauer und Sinn des Rituals vorab erklären
- Ritual:
 - ▶ Alle schauen nach unten und können auch die Augen schließen, die Hände zu einer kleinen offenen Schale zusammengelegt: der Blick zurück in die letzten Wochen: Was alles hinter mir liegt, was ich erlebt habe, was es für mich bedeutet
 - ▶ Das ist in meiner Erinnerung und symbolisch in meinen Händen: ich kann die Hände darum schließen und es festhalten, oder die Hände fest gegeneinander reiben und es „zerreiben“.
 - ▶ Ich schüttele die Hände aus und schaue mich mit offenen Augen um: ich bin wieder hier!
 - ▶ Dann mit den Füßen auf den Boden trommeln, anschließend mit den flachen Händen auf den Tisch trommeln – und dann die Arme nach oben heben mit dem Ruf: „Wir sind zurück!“ Oder „We are back!“

d. Ritual II „Ich schaue auf das, was mich stark macht“

(Vorbereitung: verschiedenfarbige Kärtchen, evtl. Büroklammern, Murmeln aus Raum der Stille)

- Ablauf, Dauer und Sinn des Rituals vorab erklären
- Ritual:
 - ▶ alle schreiben auf (rote) Kärtchen Dinge, die sie in den letzten Wochen beschäftigt haben, die sie immer noch belasten; Menschen, um die sie sich Sorgen machen, ...
 - ▶ alle schreiben auf (grüne) Kärtchen Dinge, die Ihnen Mut gemacht haben, die schön waren, die ihnen neue Kraft gegeben haben.
 - ▶ Gespräch über die Dinge, die einen belasten bzw. die einem Kraft geben. Die belastenden Dinge gehören auch zum eigenen Leben dazu und sollen nicht ausgeblendet werden. Sich diese bewusst machen. Aber eben auch die Dinge, die einem Kraft geben. So kann das Gefühl der Hilflosigkeit und Lähmung überwunden werden. Diese Kraft-gebenden Dinge machen uns (wieder) handlungsfähig.
 - ▶ Beide Karten behalten. Aber die positiven Dinge auf die belastenden legen, so dass diese in den Blick kommen. Evtl. mit Büroklammern fixieren.
 - ▶ wer möchte, kann allen Schüler*innen eine Murmel (gibt es im Regal im Raum der Stille) geben als Zeichen dafür, dass durch solche Situationen etwas ins Rollen kommen kann, dass man wieder in Bewegung kommt und zwar positiv, schön, rund und glitzernd. Die Murmeln können die SuS mit nach Hause nehmen, ebenso die Kärtchen.

2. Grundlegende Gedanken für uns Lehrkräfte

COVID-19: Leitlinien für den Unterricht

...Pädagog*innen stehen vor der schwierigen Herausforderung, die unterschiedlichsten Bedürfnisse ihrer Schüler*innen zu berücksichtigen. Die hier vorgestellten zehn Leitlinien sollen unterstützen und Lehrkräften Anregungen geben.

1. Not bricht Gebot

Ein starres Festhalten an vorgegebenen Lehrplänen ist weniger angebracht; das bloße Einhalten von Formalia sollte definitiv nicht im Vordergrund stehen. Stattdessen gilt das didaktische Prinzip „Störungen haben Vorrang“.

2. Rücksicht nehmen und Verständnis zeigen

Die Pandemiekrise ist für die gesamte Gesellschaft mit zahlreichen Belastungen verbunden, weil sich der Alltag extrem verändert hat. Der Verzicht auf Verabredungen mit Freunden, das Lernen zu Hause, eingeschränkte Gelegenheiten zu körperlichen Aktivitäten... haben die vergangenen Wochen geprägt. In einigen Familien werden auch erhebliche Konfliktsituationen aufgetreten sein. Nicht wenige machen sich zusätzlich Sorgen: Beispielsweise um den Arbeitsplatz von Vater und/oder Mutter, um erkrankte Angehörige, Medienberichte... Einige trauern – und können oder konnten unter den gegebenen Rahmenbedingungen nicht so begleitet werden und Trost erfahren, wie es sonst möglich gewesen wäre.

Vor diesem Hintergrund ist ausgeprägte „Traumasensibilität“ angebracht: Auf die unterschiedlichsten Belastungsreaktionen (Konzentrationsstörungen, Unruhe, Gereiztheit, Übermüdung usw.) sollte mit größtmöglichem Verständnis reagiert werden: Es sind nachvollziehbare, „normale“ Verhaltensweisen in einer außergewöhnlichen, „unnormalen“ Zeit!

3. Flexibel sein und differenzieren

Die psychische Situation der Einzelnen wird individuell sehr unterschiedlich sein, abhängig davon, wie die vergangenen Wochen im

Einzelnen verbracht worden sind. Es wird viele geben, die weitgehend unbelastet geblieben sind und sich auf die Rückkehr in den Schulalltag freuen. Zugleich wird es Schüler*innen geben, die deutlichen Unterstützungsbedarf zeigen und erhebliche Schwierigkeiten haben, sich in den Unterricht einzufinden.

Auf die unterschiedlichen Bedürfnisse sollte möglichst flexibel reagiert werden. Einige benötigen – vermutlich auch längerfristig – besondere Hilfs- und Förderangebote. (z.B. sonderpädagogischer Dienst)

4. Teambildung und Partizipation

Die Bewältigung von Krisen ist immer eine Gemeinschaftsaufgabe, nichts für Einzelkämpfer. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass ein Lehrerkollegium sich zunächst auf ein einheitliches Grundverständnis und eine gemeinsame Strategie einigen kann. Darüber muss gesprochen werden (z.B. Café Krone für Lehrer) Jetzt gilt es, „an einem Strang zu ziehen“, ähnliche pädagogischen Leitlinien zu verfolgen. Um die Gemeinschaft aller Beteiligten und Betroffenen zu stärken, gehören neben den Kolleg*innen auch die Schülerschaft selbst „ins Boot“. Eine Schulgemeinde muss ihren Weg finden, wie mit der Krise umgegangen werden soll. Dabei soll jede und jeder sich mit eigenen Ideen, Meinungen, Bedarfen und Bedürfnissen einbringen können (z.B. im konstruktiven Austausch mit den Schüler*innen darüber, wie der Onlineunterricht... funktioniert. Gibt es konkrete Ideen zur Verbesserung...)

5. Offenheit

Im direkten Austausch zwischen Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Eltern sollten Sorgen, Bedenken, Verunsicherungen und weitere ganz persönliche Anliegen außerdem angst- und schamfrei angesprochen werden können: Nur wenn man weiß, wer in welcher Situation ist, kann man darauf angemessen reagieren und entsprechend Rücksicht nehmen.

6. Hoffnung und Zuversicht vermitteln, Chancen sehen und nutzen

In jeder Krise ist auch eine Chance, ein Anlass zu Hoffnung enthalten (Lernpotential). Damit ist nicht gemeint, besserwisserisch eine „Moral von der Geschichte“ aufzuzeigen, sondern Schüler*innen dabei zu helfen, wichtige, existenziell bedeutsame Einsichten und Erkenntnisse zu gewinnen, diese einzuordnen und gemeinsam zu überlegen, was eine reflektierte Krisenerfahrung für die eigene Zukunft bedeuten kann: Wir können darüber nachdenken, wie wir eigentlich weiterleben möchten. Was wir an Hilfestellungen und Gutem beobachten, was uns irritiert, was wir kritisieren, was wir in Zukunft ändern möchten und vieles andere mehr.

7. Methoden anpassen

Nach dem wochenlangen „Shutdown“, d. h. einer langen Zeit ohne die frühere Alltagsstruktur, ist eine besondere Unterrichtsmethodik angebracht. Aktivierenden und auf eigenes Engagement setzenden Methoden kommt daher eine besondere Bedeutung zu: Übererregung könnte beispielsweise durch Bewegungsmöglichkeiten abgebaut werden; konkretes Tun bzw. Erarbeiten könnte genutzt werden, um das Selbstwirksamkeitsgefühl zu stärken. Auch kooperative Lehr- und Lernformate sind nach der längeren „Isolationsphase“ wichtig, und nicht zuletzt gezielt Entspannungstechniken (Atemübungen, Muskelentspannung, Phantasie Reisen usw.) eingesetzt werden.

8. Ruhe bewahren und beruhigen

Im Vordergrund stehen sollte die persönliche, von Wertschätzung, Vertrauen und Empathie

geprägte Interaktion – sofern dies angesichts von Abstandsgeboten und der Einhaltung weiterer Hygieneregeln möglich ist.

9. Für Sicherheit sorgen

In und nach Zeiten starker Verunsicherung ist es wichtig, Schülerinnen und Schülern Sicherheit zu vermitteln. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen: Durch das zuverlässige Einhalten von Absprachen und Zusagen beispielsweise. Dadurch, dass Zusatzbelastungen vermieden werden und dass stets frühzeitig und ausführlich informiert wird. Auf jeden Fall sollten Lehrkräfte für eine angstfreie, angenehme Unterrichts Atmosphäre sorgen. Auch Rituale können zusätzlichen Halt geben: Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern könnte man hier womöglich überlegen, was für eine (symbolische) Aktivität ganz konkret in Frage kommt.

10. Auf sich selbst achten

Achten Sie gut auf sich, sorgen Sie für ausreichende Erholungsphasen und überfordern Sie sich nicht selbst. Vor allem sollten Sie keinen zu hohen Anspruch an Ihr eigenes Handeln haben. Sich zu engagieren ist gut, alles perfekt machen zu wollen, wird ohnehin nicht gelingen: Zum Wesen einer Krise gehört, dass einfach nicht alles „rund“ laufen kann. Dies zu akzeptieren, trägt in hohem Maße zur persönlichen Psychohygiene bei. Nur wer selbst stabil und handlungsfähig ist, kann Schüler*innen jetzt so unterstützen, wie sie es benötigen. Und im Zweifelsfall gilt selbstverständlich auch für Lehrerinnen und Lehrer: Eigenschutz geht vor!

3. Was uns Lehrern begegnen kann

Belastungsfaktoren aus den vergangenen Wochen der Corona-Pandemie mit den jeweiligen persönlichen Folgen können sein:

Neuheit, fehlendes Wissen:

Es gibt keine Vorerfahrungen, die damit vergleichbar sind und daher eingeordnet werden können.

Kontrollverlust, Hilflosigkeit:

ohne Vorerfahrungen und fehlenden Informationen ist der Umgang mit einer neuen und emotional belastenden Situation sehr schwer und löst Verunsicherung aus.

Sprachlosigkeit:

Seelische Belastungen können bisweilen noch nicht in Worte gefasst werden. Das Aussprechen selber aber ist auch eine Belastung, da oft die

Vorstellung herrscht, es dadurch noch schlimmer zu machen.

Vertraute Bezugspersonen:

Wenn diese durch die Pandemie erkrankt sind und in die Klinik mussten, fehlt die Stabilität. Sollte die/der S selber mit bedrohlicher Atemnot und Fieber im Krankenhaus gewesen sein, mit all den technischen Geräten und Isolationsbedingungen, ist das an sich schon traumatisch. Die Folgen können Ängste, Depressionen, Schuld- und Schamgefühle sein. Sich aufdrängende Erinnerungen, Konzentrationsstörungen und gleichzeitiges „Gedankenkreisen“ sind weitere Folgeerscheinungen. Körperliche Beschwerden und auftretende Störungen sind dabei eine normale Reaktion. Die veränderten Verhaltensweisen sind für Lehrer*innen am ehesten wahrnehmbar und besonders im Blick zu behalten.

Quellen:

Covid 19 und dann? Eine Handreichung für Schul- und Krisenseelsorger*innen, zusammengestellt und erarbeitet von Dr. Peter Kristen, Studienleiter am rpi der EKKW und der EKHN und Dr. Brigitte Lob, Referentin für Schulpastoral und schulische Krisenseelsorge im Bistum Mainz

Schreiben des KM vom 20.4

ZENTRUM FÜR SCHULQUALITÄT UND LEHRERBILDUNG BADEN-WÜRTTEMBERG; Regionalstelle Stuttgart; Ideensammlung für den Beginn des Unterrichts nach den Schulschließungen anlässlich COVID-19 SJ 2019/20

<https://www.harald-karutz.de/>

http://eunad-info.eu/fileadmin/products/de/TGIP_Manual_III_EUTOPIA_Psychoedukation.pdf

Angebote für Schülerinnen und Schüler an der GDS1

Während der Schulschließung bzw. teilweisen Schulöffnung ist ein großes Unterstützungssystem an der GDS 1 für Sie und Euch als Schülerinnen und Schüler da.



Das **virtuelle Café Krone** hat zu folgenden Uhrzeiten geöffnet:

Dienstags (von 15.00 bis 16.30 Uhr

<https://meet.jit.si/CafeKroneGDS1>

im Browser oder über die App auf Smartphone oder Tablet

Donnerstags (von 15.00 bis 16.30 Uhr / MS Teams

bitte unter schulseelsorge@gds1.de anmelden

Jeder und jede ist jederzeit herzlich willkommen!

Im Café Krone ist offenes Kommen und Gehen und Zeit für den Austausch untereinander. Hier reden wir darüber, wie es uns und euch gerade so geht und erzählen von den Erlebnissen und Ärgernissen. Sollte sich das Bedürfnis nach Vier-Augengesprächen entwickeln, kann man das im direkten Chat absprechen.



Zum **direkten Kontakt „unter vier Augen“** einfach bei einem der vielen Unterstützer*innen melden:

Schulseelsorger*innen

schulseelsorge@gds1.de



Schulsozialarbeiter*innen:

schulsozialarbeit@gds1.de



Beratungslehrer*innen:



Verbindungslehrer*innen:



Tipps für alle betroffenen Schüler*innen, wenn sie ein belastendes Ereignis erlebt haben.

- ✓ Du bist normal und hast normale Reaktionen -mach Dich nicht selber verrückt.
- ✓ Es ist normal, wenn Du Dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn Du darüber mit anderen redest.
- ✓ Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, kann es hilfreich sein, in diesen Stunden Deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- ✓ Rede mit Menschen -Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- ✓ Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- ✓ Sieh zu, dass Du viel Ruhebekommst.
- ✓ Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.
- ✓ Teile dir Deine Zeit ein -lass dich nicht hängen.
- ✓ Tue Dinge, die Dir gefallen.
- ✓ Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- ✓ Versuche nicht, Deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern -sie kommen wieder.
- ✓ Fülle jetzt keine großen Entscheidungen.
- ✓ Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest Du nicht ausweichen. So behältst Du die Kontrolle über Dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was Du essen willst, solltest Du antworten, auch wenn es Dir eigentlich egal ist.
- ✓ Sport und Fitness-Training zuhause in den nächsten 1-2Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen mildern und dämpfen.
- ✓ Bleibe in Kontakt mit anderen -Du bist den anderen nicht egal!
- ✓ Hilf Deinen Kameraden und Kameradinnen, indem Du darauf achtest, wie es den anderen geht und indem ihr über Eure Gefühle redet.
- ✓ Denke daran, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung ihren Stress haben