

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

das Corona-Virus bestimmt seit einigen Wochen auch deinen Alltag: die Schulen sind geschlossen, übliche Aktivitäten und Hobbies am Nachmittag können nicht mehr wie gewohnt stattfinden. Nicht einmal Freunde treffen ist im Moment erlaubt. Auch ist unklar, wie lange das so sein wird. Du bekommst zwar Aufgaben zur Bearbeitung zuhause, aber vielleicht funktioniert das gar nicht so gut, weil du es nicht gewohnt bist.

Vielleicht wünschst du dir deinen normalen Alltag zurück oder ärgerst dich, dass nun vieles anders ist und du auf vieles verzichten musst. Vielleicht kommst du aber mit der neuen Situation auch sehr gut zurecht.

Wenn du merkst, dass dir in der aktuellen Situation viele Fragen durch den Kopf gehen, sprich mit einem Freund, einer Freundin, deinen Eltern, Geschwistern oder sonst jemandem, mit dem du gut reden kannst.

Versuche, mit deinen Freundinnen und Freunden jetzt noch bewusster im Kontakt zu sein. Der Austausch darüber, wie jeder von euch im neuen Alltag zurechtkommt und wie man seinen Tag verbringt hilft in der ungewöhnlichen Situation. Vielleicht könnt ihr Aufgaben auch gemeinsam bearbeiten? Vielleicht könnt ihr euch gegenseitig unterstützen?

Du kannst auch deinem Lehrer oder deiner Lehrerin schreiben oder sie anrufen.

Möchtest du lieber anonym mit jemanden außerhalb deiner Familie oder deines Freundeskreises sprechen, wähle eine der folgenden Nummern:

Schulpsychologie Darmstadt: 06151 – 3682 365

- Montag bis Freitag von 09:00 - 16:00 Uhr.

Nummer gegen Kummer: 116 111

- Montag bis Samstag von 14 – 20 Uhr (kostenlos)
- Über die Homepage kannst du auch ein **online-Angebot** wahrnehmen (Chat oder Email) zu holen: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-undjugendtelefon.html>
- Hier kannst du auch mit anderen Jugendlichen sprechen, immer samstags von 14 – 20 Uhr.

Wir wünschen dir vor allem, dass du gesund bleibst und danken dir, dass du deinen Teil dazu beiträgst, die Ausbreitung des Corona-Virus zu verlangsamen!

Viele Grüße und alles Gute

die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen