

## Ohne Schule, ohne Hobbys und Freunde, so viele Aufgaben, nur zu Hause...



### Was kannst du tun, wenn dir alles zu viel wird:

- Mach **Sport**: Laufen, Radfahren, Fitness mit Videos oder Apps.
- Strukturiere deinen Tag mit festen Zeiten: Arbeitsphasen, Pausen, Mahlzeiten, Freizeit, Haushalt...Gestalte dir dafür einen **Wochenplan**.
- Überlege dir für deine freie Zeit **schöne Vorhaben**: Dinge, die dir gute Laune bereiten oder Dinge, die du schon längst einmal machen wolltest. Aufräumen kann dir zum Beispiel auch helfen, dich gedanklich zu sortieren.
- **Lesen** und **Musik** machen sind gute Beschäftigungen, um dich abzulenken und dich in eine andere Welt eintauchen zu lassen.
- Versuche, trotz der räumlichen Distanz zu anderen, **Kontakt** zu halten: mailen, telefonieren, chatten, skypen...welche Möglichkeiten dir zu Verfügung stehen und zu dir passen.

- Finde jeden Tag (am besten abends vor dem Schlafengehen) drei Dinge, die an diesem Tag gut waren. Das können Kleinigkeiten sein ... Sei dankbar für diese schönen Dinge und versuche mit diesen Gedanken einzuschlafen.
- Hilf denen, die Hilfe brauchen. Vielleicht brauchen deine Eltern Unterstützung im Haushalt oder du kannst Freunden, die mit den Aufgaben nicht zurechtkommen, etwas erklären. Es ist schön, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, und aus Krisen können wir gestärkt hervorgehen, wenn wir darin Solidarität erfahren.
- Wenn du zusätzliche Last zu tragen hast und Probleme und Sorgen mit uns besprechen möchtest, ist das **Beratungsteam** auch **persönlich für dich da**. Schreib einem Beratungslehrer/einer Beratungslehrerin deiner Wahl per Einzelchat oder Mail an und bitte mit nur einem Satz um einen Beratungstermin. Wir melden uns umgehend bei dir und finden eine Gesprächsmöglichkeit (z.B. per Telefon oder ein Treffen in der Schule).

Wenn du weitere professionelle Hilfe benötigst, kannst du auch die Hilfetelefone nutzen, z.B.

- die Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 – 111 0 550
- die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111, 0800 – 111 0 222 oder 116 123
- Beratungsstelle Bethel: 0521 – 32 96 62 10
- Familien- und Krisenberatung der Diakonie: 0521 – 96 75 09 59
- Mädchenhaus Beratungsstelle: 0521 – 17 30 16
- Schulberatungsstelle Bielefeld: 0521 – 51 69 16

### Dein Beratungsteam am GaW

Stephanie Boden, Karin Kigmas, Kai Szewczyk und Caroline Wittland