

## Tipps zur psychischen Gesundheit:

### Stabil bleiben - die psychische Widerstandskraft verbessern!

Die **Entwicklungen rund um die Corona-Pandemie** stellen uns alle erneut vor **zahlreiche Herausforderungen**. Dies erleben viele Menschen als kräftezehrend, egal in welcher Rolle sie ihren Teil zur **Bewältigung der Pandemie** beitragen, ob **als Lernende, als Eltern, als Lehrkräfte, als Schulleiterinnen oder Schulleiter, als Verwaltungsangestellte oder sonst an der Schule Mitwirkende**.

Gerade jetzt ist der **Blick auf die psychosoziale Gesundheit** notwendig und sehr wertvoll! **Erwachsene, Kinder und Jugendliche können sich selbst und andere darin unterstützen, den Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen, das eigene Verhalten und die Gestaltung von sozialen Kontakten vielfältig positiv zu beeinflussen.**

Wir, das **KIBBS-Team Mittelfranken**, haben Ihnen **Tipps und Anregungen** zusammengestellt, wie Sie Ihre **psychische Gesundheit** fördern können. Ihre **Resilienz - die psychische Widerstandsfähigkeit zur Stressbewältigung – zu verbessern heißt das „Immunsystem der Seele“ stärken.**

### **Akzeptanz – Nehmen Sie die Dinge an, wie sie sind!**

Die Corona-Pandemie belastet uns alle. Sie macht Maßnahmen des Gesundheitsschutzes erforderlich, die Gefühle der Verunsicherung und des Kontrollverlustes hervorrufen können. Wenn diese zu belastend werden, kann es hilfreich sein, innezuhalten und Zweifel und Sorgen zu unterbrechen. Es entlastet, die Realität in Form seriöser Informationen und Tatsachen zu akzeptieren und auch die eigenen Gefühle dazu anzuerkennen. Dann kann sich der Fokus auf praktische Problemlösungen im eigenen Wirkungskreis verlagern.

- Äußere Gegebenheiten akzeptieren
  - Bewusster Nachrichtenkonsum durch seriöse Quellen
  - Eigene Gefühle, Gedanken und Grenzen annehmen
  - Professionelle Gelassenheit bei der Arbeit oder im „Lernen zuhause“
- „Ich gebe mein Bestes, erkenne aber an, dass ich nicht alle Aufgaben erfüllen kann

## **Optimismus und Lösungsorientierung – Bewahren Sie Zuversicht, blicken Sie auf das Positive und konzentrieren Sie sich auf Lösungen!**

Auf vieles, was selbstverständlich war, muss nun verzichtet werden. Dann hilft es, sich zu überlegen, was mich persönlich stärkt und meine eigene Sicherheit aktiviert. Kontrolle wird zurückgewonnen, indem ich mir eingestehe, was mir fehlt und ich mich der Herausforderung stelle, dies im Rahmen der Möglichkeiten wieder herzustellen. In den Blick zu nehmen, was bei allen Einschränkungen gut läuft und Freude bereitet, erzeugt positive Energie!

- Eigene Ressourcen und Kraftquellen suchen: Was hilft mir? Was gibt mir neuen Antrieb?
  - Positive Gedanken verstärken
  - Dinge, die jetzt vermisst werden, festhalten und planen, wann sie wieder umgesetzt werden
  - „Stimmungsaufheller“ für zwischendurch: Laut den Lieblingssong hören und tanzen, schön anziehen, Lieblingsduft aufsprühen, eine Wärmflasche und eine schöne Tasse Tee, einem lieben Menschen eine nette Nachricht schreiben, Blumen kaufen, ein Spaziergang an der frischen Luft, etwas Leckeres essen, Badewanne ...
- „Ich überlege mir am Ende jeden Tages 3 Dinge, für die ich dankbar bin ...“

## **Selbstfürsorgen – Sorgen Sie gut für sich und Ihre Familie!**

Struktur im Tagesablauf gibt Sicherheit und Orientierung. Aktivität und Bewegung hält nicht nur körperlich fit, sondern dient dem Stressabbau und dem Wechsel von Anspannung und Entspannung.

- Feste Tagesabläufe mit Routinen und Ritualen
- Auf Ausgewogenheit von Arbeit und Entspannung achten
- „Wohlfühl – Arbeitsplatz“ einrichten
- Ausreichend schlafen, sowie gesund essen und trinken: [www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/gesunder-lebenstil/](http://www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/gesunder-lebenstil/)
- Aktiv bleiben und täglich Bewegung an der frischen Luft, Atem- und Dehnübungen, Sportangebote online, Yoga...
- o Für Kinder z.B. Alba Berlin Sportstunde Kita und Grundschule
- o Für Erwachsene z.B. [www.vitanet.de/videos-selbsttests/entspannungsuebungen](http://www.vitanet.de/videos-selbsttests/entspannungsuebungen), [www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-training-1.4852843](http://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-training-1.4852843), viele online Angebote der Techniker Krankenkasse
- Entspannung z.B. geführte Meditationen, progressive Muskelentspannung: [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110)
- Achtsamkeit: kostenlose Übungen über **AOK Lebe Balance App**, [www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/aeltere-menschen-uebungen-zu-akzeptanz-und-achtsamkeit/](http://www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/aeltere-menschen-uebungen-zu-akzeptanz-und-achtsamkeit/), [www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/achtsamkeit-in-der-familie/](http://www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/achtsamkeit-in-der-familie/)
- Positive Ablenkung: Online Kulturangebote: [www.nzz.ch/feuilleton/streaming-angebote-opern-und-konzerte-im-netz-ld.1547661](http://www.nzz.ch/feuilleton/streaming-angebote-opern-und-konzerte-im-netz-ld.1547661)

## Netzwerkorientierung – Pflegen Sie die Kontakte, die Ihnen guttun!

Soziale Begegnungen, die im Moment nicht im direkten Kontakt stattfinden können, sind dennoch notwendig für unser Wohlbefinden. Daher sollten vielfältige andere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme genutzt werden.

- In sozialem Kontakt bleiben, z.B. über Videoanrufe, Skype, Telefon, Mail, Briefe, ...
  - Hilfe anbieten, z.B. Nachbarn, wenn vertrauten Personen nicht greifbar sind.
  - Zusammenarbeiten auch unter neuen Umständen
- „Ich verabrede mich per Video mit Kolleginnen / Kollegen und Freundinnen / Freunden.“

## Humor – Behalten Sie Humor und zeigen sie ihn!

Zuversicht bewahren und lachen – trotz allem!

- Lachen hilft 😊
- Fehlerfreundlichkeit

„Ich probiere jetzt einfach mal was aus – und wenn es nicht klappt, dann lache ich (und wir gemeinsam) darüber! Und anschließend probiere ich etwas Anderes!“

## Weitere hilfreiche Internetadressen

Sollten Sie weitere Anliegen oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns oder die /den für Ihre Schule zuständige Schulpsychologin /en!

**KIBBS – Mittelfranken:** [andrea.blendinger@kibbs.de](mailto:andrea.blendinger@kibbs.de) über die  
**Staatl. Schulberatungsstelle für Mittelfranken:** 0911 5867610

**Erziehungsberatung:** (Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)

bke- Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de>

bke- Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de>

### Ansprechpartner in Akutfällen:

- NummergegenKummer: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Kinder- und Jugendtelefon: Tel.: 116 111      Elterntelefon: Tel.: 0800 1110550
- Krisendienst Mittelfranken: [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de) Tel.: 0911 / 42 48 55 0
- Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) Tel.: 0800 1110111

### Links zur Thematik „Psychosoziale Unterstützung“:

#### Für Kinder und Jugendliche:

[www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info) [www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche](http://www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche)

#### Für Eltern:

[www.corona-und-du.info/eltern](http://www.corona-und-du.info/eltern) [www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien](http://www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien)

[www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-familien-in-der-coronazeit](http://www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-familien-in-der-coronazeit)

#### Für Lehrkräfte:

[www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/tipps-fuer-lehrerinnen-und-lehrer-aus-der-lehr-lern-psychologie/](http://www.psychologische-coronahilfe.de/beitrag/tipps-fuer-lehrerinnen-und-lehrer-aus-der-lehr-lern-psychologie/)