

## **Stabil bleiben – die psychische Widerstandskraft stärken**

Liebe Mitglieder der Schulfamilie,  
die Coronapandemie bestimmt seit einem Jahr weite Bereiche unseres täglichen Lebens.

Die permanente Herausforderung sich stetig auf neue, bisher unbekannte Anforderungen und Unwägbarkeiten bei der Bewältigung der Pandemie einzustellen, ist kräftezehrend und für viele zunehmend belastend.

Vor dem Hintergrund dieser Herausforderungen ist es für uns alle wichtig Wege zu finden, wie wir uns gegenseitig unterstützen oder den Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen positiv beeinflussen können.

Auf der Basis der Erfahrungen des letzten Jahres hat das KIBBS-Team Oberfranken einige Ideen und Anregungen zusammengefasst, wie sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene selbst stärken und andere unterstützen können. Diese Tipps sollen dazu beitragen, die psychische Widerstandsfähigkeit, das „Immunsystem der Seele“, in belastenden Zeiten zu erhalten und zu fördern.

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

Nicht immer scheinen Maßnahmen des Gesundheitsschutzes transparent. Gefühle der Verunsicherung und des Kontrollverlustes, Sorge und Zweifel oder sogar Wut können die Folge sein.

- Äußere Gegebenheiten akzeptieren
- Bewusst Nachrichten über seriöse Quellen konsumieren
- Eigene Gedanken, Gefühle und Grenzen des Machbaren annehmen

### **Optimismus und Lösungsorientierung – das Positive wahrnehmen und tun**

Kontrolle wird zurückgewonnen, indem ich nicht nur wahrnehme, was mir fehlt, sondern den Fokus darauf richte, was bei allen Einschränkungen gut läuft und vielleicht auch Freude bereitet.

- Eigene Ressourcen und Kraftquellen suchen: Was hilft mir? Was gibt mir neuen Auftrieb?
- „Stimmungsaufheller“ für zwischendurch: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine schöne Tasse Tee, ein gutes Buch...
- Positivliste anlegen: „Ich überlege mir am Ende des Tages drei Dinge, für die ich dankbar bin...“

### **Selbstfürsorge – Sorgen Sie gut für Sich und Ihre Familie!**

Struktur im Tagesablauf gibt Orientierung und Sicherheit. Aktivität und Bewegung hält körperlich fit und dient dem Stressabbau.

- Ausgewogenheit von Spannung und Entspannung, Arbeit und Pausen.
- Aktiv bleiben und täglich Bewegung an der frischen Luft, Atem- und Dehnübungen, Sportangebote online, Yoga...
- Entspannung z.B. geführte Meditationen, progressive Muskelentspannung

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

Soziale Kontakte sind notwendig für unser Wohlbefinden.

- Nutzen Sie alternative Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme: Videoanrufe, Skype, Telefon, Mail, Briefe, ...

Trotz aller Bemühungen kann es in dieser außergewöhnlichen Zeit passieren, dass man selbst oder eine nahestehende Person aus eigenem Antrieb nicht mehr mit der Situation fertig wird.

- stark sein, indem frühzeitig Hilfe angenommen wird  
- andere unterstützen und Hilfe organisieren

## **Hilfreiche Kontaktadressen:**

**Sollten Sie weitere Anliegen oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne an Ihre Konrektorin, Frau Katrin Sammer**

### **Staatliche überregionale Ansprechpartner:**

- **Kriseninterventions- und Krisenbewältigungsteam bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) – Oberfranken:**

[rainer.zenk@kibbs.de](mailto:rainer.zenk@kibbs.de)

Tel.: 09191-869009

- **Staatliche Schulberatungsstelle für Oberfranken:**

[mail@sb-ofr.de](mailto:mail@sb-ofr.de)

Tel.: 09281-1400360

### **Ansprechpartner in Akutfällen:**

- NummergegenKummer: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

- Kinder- und Jugendtelefon:

Tel.: 116 111

- Elterntelefon:

Tel.: 0800 1110550

- Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Tel.: 0800 1110111

### **Links zur Thematik „Psychosoziale Unterstützung“: Für Eltern, Kinder und Jugendliche:**

- [www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info)

- [www.psychologische-coronahilfe.de](http://www.psychologische-coronahilfe.de)

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

Regionalkoordinator KIBBS Oberfranken Rainer Zenk, Staatl. Schulpsychologe  
(Quelle: Tipps zur psychischen Gesundheit: Stabil bleiben – die psychische Widerstandskraft verbessern. KIBBS Mittelfranken)