



Liebe Schüler/innen,

manchmal sehnt man sich nach Ferien und dann gibt es keine. Nun bleibt die Schule wegen des Corona-Virus plötzlich geschlossen.

Da kann es passieren, dass einem die Decke auf den Kopf fällt. Man darf sich nicht mehr mit Freunden treffen, nicht mehr die Großeltern besuchen und alle hängen zu Hause rum. Vielleicht ist da die Stimmung manchmal nicht so gut. Oder du erlebst vielleicht auch, dass Familienmitglieder infiziert werden und es ihnen nicht gut geht. Oder du fühlst dich einfach allein, nicht gesehen oder dir geht es nicht gut. Als **Schulseelsorgerin** habe ich mir dazu ein paar Gedanken gemacht und dir 10 Tipps aufgeschrieben, was für bessere Laune sorgen könnte:

- Setze dir für jeden Tag ein kleines Ziel, dass du erreichen kannst. Dann hast du einen Grund ,dich zu beglückwünschen, weil du etwas geschafft hast.
- Folge einem festen Tagesplan. Das gibt deinem Tag eine Struktur.
- Treibe täglich Sport (es gibt tolle WorkOut Programme oder Fitnessübungen für zu Hause)
- Beschränke die Zeit, in der du Videos schaust und zockst. Es macht nicht wirklich glücklich.
- Mache Skype- oder WhatsApp Termine mit deinen Freunden aus.
- Überlege dir 3 Sachen, für die du dankbar sein kannst! Z.B. hat der ständige Regen aufgehört.
- Koche etwas Leckeres für dich. Keine Idee, wie das geht? Frage mal Freunde oder gucke bei Chefkoch.
- Du kannst mir schreiben, wenn du noch eine gute Idee gegen Corona-Blues hast.
- Wenn das alles nichts bringt, dann biete ich dir an, dass du mir eine Mail schreiben kannst, in der du mir von deiner Lage erzählst. Du erreichst mich unter gunda.wohlenberg@online.de
- **„In der Dunkelheit ist es besser eine Kerze anzuzünden als zu klagen.“** *(chinesisches Sprichwort)*