

Liebe Schülerinnen und Schüler,

zwei Jahre lang hat Corona die Medien und auch Teile unseres Lebens eingenommen. Nach einer Zeit, die für die meisten von euch wohl mehr oder weniger schwierig war, beherrscht nun ein neues Thema die News: Der Ukraine-Krieg.

Bei so vielen möglichen Sorgen sind folgende Fragen besonders wichtig:

Was tut dir im Moment gut? Wie sorgst du für dich selbst?

Wir haben euch ein paar Ideen zusammengestellt.

### 1. **Nachrichten-Fasten**

Es ist hilfreich, die Zeit, die du mit schlechten Nachrichten verbringst, zu begrenzen. Sich Auszeiten von den schlimmen News und Bildern und im Internet zu gönnen, ist total in Ordnung. Es ist sogar wichtig für deine Psyche.

### 2. **Es ist okay, sich abzulenken! – Nimm dir für jeden Tag etwas SCHÖNES vor!**

Was tut dir gerade gut? Nimm dir Zeit für diese Dinge, sie geben dir Kraft. Ist es eine Runde joggen im Park, ein Anruf bei einer Freundin, ein witziges Buch, eine Runde Fußball auf dem Hof, oder etwas ganz Anderes? Es ist in Ordnung, sich darüber auch zu freuen. Man kann beides gleichzeitig: Betroffen sein, und sich freuen, wenn etwas Schönes in seinem Leben passiert.

### 3. **Konzentriere dich auf positive Dinge**

Mache dir bewusst, was gerade gut ist, wofür du dankbar bist. Du kannst die Dinge auch aufschreiben oder ein Bild dazu malen. Verschiedene Apps zu diesem Thema gibt es auch, z.B. <https://einguterplan.de/app/> oder über Suche „Dankbarkeitstagebuch“.

### 4. **Sorge für Entspannung**

Entspanne deinen Körper und deinen Kopf. Bewusst atmen hilft in schwierigen Situationen. Zum Beispiel: Zähle deine Atemzüge und versuche dich nur auf diese zu konzentrieren. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, beginne wieder bei Atemzug Nummer eins.

Entspannung per App: 7Mind [www.7mind.de](http://www.7mind.de)

### 5. **Finde ein Ritual, das dir hilft**

Womit kannst du deiner Betroffenheit einen Raum geben? Bist du gläubig und möchtest regelmäßig beten? Zündest du eine Friedenskerze an? Organisierst du mit einer Gruppe eine Spendenaktion? Ob kleine oder große Gesten: Es ist viel denkbar.

### 6. **Angst in Zeiten des Ukraine-Krieges zu haben, ist vollkommen normal**

Mit wem kannst du über deine Sorgen reden? Mit guten Freunden? Mit deiner Familie? Oder willst du lieber mit einem Profi sprechen? **Deine zuständige Schulpsychologin ist Marina Müller. Du kannst sie erreichen unter:**

E-Mail: [Marina.Mueller@schulen.nuernberg.de](mailto:Marina.Mueller@schulen.nuernberg.de); Tel: 0175 123 42 46

