

Angebote für Schülerinnen und Schüler an der GDS1

Während der Schulschließung bzw. teilweisen Schulöffnung ist ein großes Unterstützungssystem an der GDS 1 für Sie und Euch als Schülerinnen und Schüler da.



Das **virtuelle Café Krone** hat zu folgenden Uhrzeiten geöffnet:

Dienstags (von 15.00 bis 16.30 Uhr

<https://meet.jit.si/CafeKroneGDS1>

im Browser oder über die App auf Smartphone oder Tablet

Donnerstags (von 15.00 bis 16.30 Uhr / MS Teams

bitte unter schulseelsorge@gds1.de anmelden

Jeder und jede ist jederzeit herzlich willkommen!

Im Café Krone ist offenes Kommen und Gehen und Zeit für den Austausch untereinander. Hier reden wir darüber, wie es uns und euch gerade so geht und erzählen von den Erlebnissen und Ärgernissen. Sollte sich das Bedürfnis nach Vier-Augengesprächen entwickeln, kann man das im direkten Chat absprechen.



Zum **direkten Kontakt „unter vier Augen“** einfach bei einem der vielen Unterstützer*innen melden:

Schulseelsorger*innen

schulseelsorge@gds1.de

- Jörg Rinderknecht / joerg.rinderknecht@gds1.de / 015678320389/ MS Teams
- Christina Krause / Christina.Krause@gds1.de / 015678320389 / MS Teams
- Elena Hoffmann / Elena.Hoffmann@gds1.de / 015164602184
- Jasmin Jarzombek / jasmin.jarzombek@gds1.de / MS Teams
- Thomas Hausch / Thomas.Hausch@gds1.de

Schulsozialarbeiter*innen:

schulsozialarbeit@gds1.de

- Andreas Niessner / Andreas.Niessner@gds1.de / 016091767472
- Pamela Ruckhaberle / Pamela.ruckhaberle@gds1.de / 01749745767

Beratungslehrer*innen:

- Soreen Handreck-Kruse / soreen.handreck-kruse@gds1.de / 015222624349

Verbindungslehrer*innen:

- Natascha Popovic / Natascha.Popovic@gds1.de / 015226593218

Tipps für alle betroffenen Schüler*innen, wenn sie ein belastendes Ereignis erlebt haben.

- ✓ Du bist normal und hast normale Reaktionen -mach Dich nicht selber verrückt.
- ✓ Es ist normal, wenn Du Dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn Du darüber mit anderen redest.
- ✓ Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, kann es hilfreich sein, in diesen Stunden Deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- ✓ Rede mit Menschen -Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- ✓ Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- ✓ Sieh zu, dass Du viel Ruhebekommst.
- ✓ Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.
- ✓ Teile dir Deine Zeit ein -lass dich nicht hängen.
- ✓ Tue Dinge, die Dir gefallen.
- ✓ Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- ✓ Versuche nicht, Deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern -sie kommen wieder.
- ✓ Fülle jetzt keine großen Entscheidungen.
- ✓ Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest Du nicht ausweichen. So behältst Du die Kontrolle über Dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was Du essen willst, solltest Du antworten, auch wenn es Dir eigentlich egal ist.
- ✓ Sport und Fitness-Training zuhause in den nächsten 1-2Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen mildern und dämpfen.
- ✓ Bleibe in Kontakt mit anderen -Du bist den anderen nicht egal!
- ✓ Hilf Deinen Kameraden und Kameradinnen, indem Du darauf achtest, wie es den anderen geht und indem ihr über Eure Gefühle redet.
- ✓ Denke daran, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung ihren Stress haben