



Förderung von **Verbundenheit** bedeutet, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

- Wie seid ihr miteinander im Kontakt? Was hilft euch, in Kontakt zu kommen und zu bleiben? Welche Aufgaben könnt ihr besser gemeinsam lösen? Welche gemeinsamen Aktivitäten wünscht ihr euch darüber hinaus?
- Wann bin ich erreichbar? Was wollen wir besprechen? Zusätzlich zu Erreichbarkeit nach Bedarf sollte es verbindliche Gesprächstermine geben, um mit allen in Kontakt zu bleiben.
- Wie können wir aufeinander achten und uns unterstützen? Unterrichtsgestaltung? Kontakt herstellen und pflegen? Über eigene Gefühle und Erfahrungen reden?

Förderung von **Ruhe** bedeutet, sich von den Ereignissen zu distanzieren und bewusst Stress zu reduzieren

- Wie kann ich mich und andere vor Informations-überflutung schützen? Wie gelingt es mir, regelmäßig Pausen einzulegen, auf meinen Schlafrhythmus zu achten und auch bildschirmfreien Freizeitaktivitäten nachzugehen? Was tut mir gut?

Förderung von Selbst- und kollektiver **Wirksamkeit** bedeutet, auf die eigenen und gemeinsamen Ansprüche, Ressourcen und Erfolge zu schauen.

- Worauf kommt es jetzt an? Was ist mir wichtig? Wie gehe ich mit den Ansprüchen anderer an mich um?
- Was ist mir/uns gut gelungen? Was wollen wir/was will ich noch verändern? Wie können wir es gemeinsam schaffen?

Förderung von **Hoffnung** bedeutet, Ängste ernst zu nehmen, den Blick auf die Ressourcen zu lenken und über eine erstrebenswerte Zukunft zu sprechen.

- Welche Erfahrungen habe ich in der Krise gemacht?
- Was hat mir in schwierigen Situationen geholfen?
- Welche von diesen Erfahrungen möchte ich für die Zeit nach der Krise bewahren?

#### Herausgeber Infobrief

Schulpsychologische und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) Berlin

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

#### Autorinnen dieser Ausgabe

Ulrike Buckwitz, SIBUZ Treptow-Köpenick

Elena Börner, SIBUZ Marzahn-Hellersdorf

Barbara Mukhtar, SIBUZ Mitte

Alexandra Zwenzner SIBUZ Reinickendorf

#### Redaktion

SenBJF II A 2/ I A 4

- Auf welche Aktivitäten freue ich mich in der nächsten Zeit?

Insgesamt sind alle Unterrichtsmethoden und -inhalte, die zur Stärkung der Schüler und Schülerinnen dienen, zum Aufdecken von **Ressourcen** führen und Gefühle der **Akzeptanz und Zugehörigkeit** stärken, zur psychosozialen Unterstützung geeignet.

#### Achtsamer Schulalltag

Beispiele für die praktische Umsetzung können sein:

- Kindern und Jugendlichen zuhören und Unterrichtsinhalte darauf anpassen z.B. bei Fragen zu Corona, der Impfung und der Auswirkungen des Lockdowns
- Eine Collage erstellen, was macht mich glücklich,
- jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist.
- Entspannungsgeschichte, Phantasiereisen, Yoga-Übungen und andere körperbetonte Übungen zur Achtsamkeit
- Geschichten erzählen, in denen der Hauptcharakter sein Leben in die Hand nimmt
- Mutmach-Plakat, kreative Darstellung von Ressourcen
- Besprechen und üben, was man tun kann, damit es einem gut geht und wie man um Hilfe bittet.
- Für Jugendliche: Brief an sich selbst in einigen Jahren, was habe ich aus der Coronazeit gelernt, was hat sich zum Positiven verändert, worin bin ich stärker geworden?
- Ausflüge, Klassenfahrten, Dinge auf die man sich mit gemeinsam freuen kann, SuS mitentscheiden lassen, was unternommen wird (Selbstwirksamkeit)

Sicher haben Sie eigene Erfahrungen und Ideen zur Gestaltung eines achtsamen und resilienzfördernden Schulalltags.

Dringend abzuraten ist von der Thematisierung von Lebenskrisen und Suizidalität als Unterrichtsgegenstand zur eigenständigen Bearbeitung zuhause.

Wir empfehlen, Kinder und Jugendlichen in regelmäßigen Abständen über Hilfsangebote zu informieren, an die sie sich wenden können, wenn sie Probleme haben. Viele dieser Angebote stellen sich auch auf die bevorzugten Kommunikationskanäle der Kinder und Jugendlichen ein, z. B. die Kontaktaufnahme per Chat.

#### Wichtige Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche

[Kindernotdienst](#), [Jugendnotdienst](#), [Mädchennotdienst](#)

[U25 Deutschland](#)

[Nummer gegen Kummer](#)

[Jugendnotmail](#)

[krisenchat.de | 24/7 Krisenberatung per Chat](#)

#### Quellen:

Karutz, H.; Posingies, C. (2020). Zurück zum Schulalltag – aber wie?. Sonderpublikation. Verlagsgesellschaft Stumpf + Kossendey mbH, Edewecht  
Barbara Juen, Heidi Siller & Susanne Gstrein: Psychosoziale Interventionen für akut traumatisierte Personen und deren Wirksamkeit  
<https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/100/63>