

Liebe Schüler_innen,

Corona geht weiter und es kommen wieder Ferien im Lockdown. **Ich habe für dich einige Tipps gesammelt, damit du gut durch diese Zeit kommst.** Manche hast du sicher schon gehört, aber vielleicht ist doch etwas Neues für dich dabei.

Gehen dir langsam die Ideen aus, was du im Lockdown noch machen könntest?

Hier kannst du dir Tipps holen: [Winter genießen, trotz Corona \(wienextra.at\)](https://www.wienextra.at)

Bist du genervt, gereizt oder machst dir Sorgen?

Das ist kein Wunder! Es geht vielen so! Hier ein paar Tipps:

- Nimm deine Gefühle wahr. Welches Gefühl hast du und gibt es einen Auslöser dafür? Es ist eine schwierige Zeit und alle deine Gefühle sind in Ordnung!

Wenn manche Gefühle sehr belastend werden, probier mal...

- mit jemandem darüber zu reden
- etwas zu tun was Spaß macht und dich ablenkt - hier gibt es viele Ideen: [Freizeit - Tipps gegen Corona-Langeweile - 147 Rat auf Draht](#)
- Bewegung zu machen - es gibt viele Ideen online. Google mal z.B. „Bewegung Corona“
- Entspannungsübungen und Fantasiereisen - wir haben youtube Videos speziell für Schüler_innen gemacht: [Entspannungsübung Phantasiereise - YouTube](#)
- an Dinge zu denken, die schon gut gelaufen sind und die du bereits geschafft hast

Kannst du nicht gut schlafen oder kommst du nicht aus dem Bett?

- Vielen Menschen hilft es, auch im Lockdown eine regelmäßige Tagesstruktur einzuhalten, also immer um ungefähr die gleiche Uhrzeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.
- Laste dich jeden Tag körperlich aus, ohne dich zu überlasten. Ca. 30 Minuten am Tag sind eine gute Faustregel.
- Regelmäßige Bildschirm-pausen und Pausen von sozialen Netzwerken und -Medien können auch beim „Runterkommen“ helfen.
- Beim Aufstehen hilft es, an etwas Positives zu denken, das du dir für den Tag vorgenommen hast: vielleicht ein schönes Frühstück oder ein Telefonat mit einem netten Menschen, oder auch etwas Neues aus den Anregungen in diesem Brief!

Ist bei dir noch etwas ganz anderes Thema? Für ein persönliches Gespräch bin ich gerne für dich da! Meine Nummer steht oben, einfach eine SMS/WhatsApp/Mail schreiben – wir können uns dann einen Termin ausmachen. Am Wochenende und in den Ferien kannst du dich auch telefonisch unter der Nummer 147 an Rat auf Draht wenden. Wenn du lieber schreiben möchtest, haben sie auch [Kostenlose Online Beratung - 147 Rat auf Draht](#).

Ich wünsche dir und deiner Familie schöne Ferien und eine gute gemeinsame Zeit, bleibt gesund!

Deine Schulsozialarbeiterin

Anneliese Hochgerner