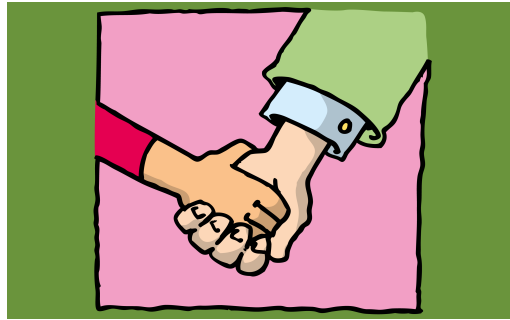


In Krisenzeiten: Gemeinsam stark!



Liebe Kinder und Jugendliche,

im Moment füllt besonders das Thema Ukraine-Krieg die täglichen Medien wie Fernsehen, Radio und Internet. Es vergeht kein Tag, an dem wir zu Hause oder in der Schule nicht darüber sprechen oder davon hören und sehen. Dies ist schon die zweite Krise neben der Covid 19 Pandemie, die wir gemeinsam bewältigen müssen. Damit ihr weiterhin gut durch diese Zeit kommt, möchte ich, dass ihr in den nächsten Monaten gut für euch sorgt und euch dazu folgende Ideen für den Alltag geben:

1. **SPRECHEN** Sprecht über eure Gefühle und Gedanken mit Freunden, Familie oder Lehrern!
2. **EFFEKTIVER NACHRICHTENKONSUM** Konsumiert maximal 20 Minuten am Tag die Nachrichten wie Logo auf KIKA Sa-Do: 19.50 Uhr+Fr: 19.25 Uhr oder ZDF heute tägl. 19.00 Uhr oder ARD Tagesschau tägl. 20.00 UHR!
3. **HANDELN** Spenden, demonstrieren oder sprechen helfen nachweislich, um Angst- und Ohnmachtsgefühlen entgegenzuwirken!
4. **WEITERMACHEN** Behaltet Tagesabläufe bei, geht euren Hobbys nach, verabredet euch mit Freunden, unternimmt Ausflüge mit der Familie!
5. **NATUR UND BEWEGUNG** Geht mindestens einmal am Tag an die frische Luft, egal ob Spaziergang, Trampolinspringen im Garten, Fußballspielen, Inlinern oder einfach nur in der Sonne sitzen und der Natur in Ruhe lauschen!
6. **SPRÜCHE** Suche dir für den Tag oder die Woche einen schönen, dir Mut oder Hoffnung spendenden Spruch!

Wenn ihr an euch bemerkt, dass ihr noch mehr Unterstützung bei euren Sorgen und Ängsten braucht, dann meldet euch bei mir unter beratung@sz-uetze.de oder nutzt die kostenlose folgende Telefonnummer:



Gemeinsam schaffen wir das!

Eure Maike Holtmann (Beratungslehrerin i.A.)