A person in a grey suit and white shirt is shown from the waist down, holding a brown leather bag and a book. The background is a chalkboard with various mathematical formulas and diagrams, including  $P=2l+z$ ,  $a \times b$ ,  $|a \times p|$ , and a vector diagram with  $b$  and  $\theta$ .

# HÄUSLICHE ISOLATION WAS KÖNNEN WIR TUN?

RATSCHLÄGE DER SCHULPSYCHOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLE  
DES FRANZISKANERGYMNASIUMS KREUZBURG

# CORONAVIRUS *SARS-COV-2* (*COVID-19*)

Es betrifft alle  
Altersgruppen &  
Geschlechter

Einhaltung der  
Hygieneregeln &  
Empfehlung des  
Bundesministeriums  
für Gesundheit

Entwicklung zur  
Pandemie &  
Veränderung des  
Alltags

Ein Virus, der sich in  
unserer Bevölkerung  
drastisch  
ausgebreitet hat

Rücksicht auf den  
Einzelnen & das  
Gesundheitssystem

# COVID-19: SCHULISCHE ENTWICKLUNG

Die Entwicklung des neuartigen Virus COVID-19 hat signifikante Maßnahmen zur Folge. Selbstverständliche Gewohnheiten und Tagesabläufe wie zur Schule gehen, Sporttreiben oder das Treffen mit Freunden mussten von heute auf morgen beendet werden.

Gerade in der Entwicklung des Schulalltags gewann die digitale Weitergabe von Informationen einen existentiellen Stellenwert als Basis für die Wissensvermittlung. Lösungsorientierte Konzepte mussten auf schnellstem Wege durch die Schulleitung abgewogen und gemeinsam mit den Lehrkräften und dem Medienteam erstellt werden.

Umgehend entwickelten die Lehrkräfte online basiertes Lehrmaterial. Schülerinnen und Schülern wurden aufgefordert, sich kurzfristig das Wissen der Handhabung der neuen „eLearning“-Angebote anzueignen. Dieses Wissen wird auch nach der Pandemie einen hohen Lernmehrwert beibehalten!

Innovation  
im  
Arbeitsalltag

Erlernen  
neuer  
Fertigkeiten

Gewissenhafter  
Umgang mit  
digitalen  
Medien

# HÄUSLICHE ISOLATION

## WIE WIRKT DAS AUF UNSEREN KÖRPER & DIE PSYCHE?

Kann auf die  
Psyche einwirken  
und für Betroffene  
sehr belastend  
sein

Ansteckungs-  
ängste

Stressoren können  
bei länger  
andauernder  
Isolation wirken

Frustration  
und  
Langeweile

Einschränkung  
der Versorgung

Stigmatisierung  
(Schuldigkeit)  
von Betroffenen

Konflikte  
innerhalb der  
Familie

Einsamkeit durch  
den Mangel an  
sozialen Kontakten

- 1 Schutz unserer Schüler/innen & Lehrkräfte
- 2 Verhaltensänderung der Bevölkerung – Eltern agieren hierbei als Vorbildfunktion
- 3 Individuelle Lösungen finden
- 4 Zeit geben, sich an neue Situationen anzupassen - auch an Langeweile
- 5 Solidarität zeigen gegenüber anderen, insbesondere Risikogruppen

Die Schule prüft und bewertet die Situation kontinuierlich neu, um mit eurer Unterstützung die Belastung auf ein Minimum zu reduzieren!

## WIE MEISTERN WIR DIESE AUSNAHMESITUATION?



# NÜTZLICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

IM UMGANG MIT CORONAVIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)



Abbildung 1

Machen wir uns bewusst, dass wir mit der Einhaltung der Empfehlungen anderen **HELFEN**

Zum Beispiel:

Euren  
Großeltern

Nachbarn

**Tipp 1**

**Dieses Hilfeverhalten wird es uns erleichtern, mit der Situation umzugehen und diese zu akzeptieren!**



Abbildung 2

## Einhaltung einer Tagesstruktur und den dazugehörigen Abläufen

Zum Beispiel:

Wecker stellen

Struktur hilft gegen Chaos

**Tipp 2**

**Das heißt: Nicht im Pyjama bleiben, sondern aufstehen, sich anziehen, übliche Essens-, Schlafens- oder Lernzeiten einhalten**



Abbildung 3

### Tipp 3

## Erstelle zur Strukturierung

zum Beispiel:

„To-do“-Listen

„Done“-Listen

**Das heißt:** Überprüfe die *Vorhaben* (Zimmer aufräumen; Tagebuch schreiben; für Ostern basteln; neue Sprache lernen; etc.) und erzähle anderen davon!



Abbildung 4

Der Medienkonsum sollte nicht überhandnehmen –  
kritisches Hinterfragen von sozialen Medieninhalten

Zum Beispiel:

Den ganzen  
Tag vorm TV  
oder PC sitzen

**Tipp 4**

**Das heißt: Wir sollten für eine ausgewogene Lebensweise und  
wechselnde Kommunikationsformen sorgen.**



Abbildung 5

## Tipp 5

Versuche, trotz der Distanz deine sozialen Kontakte zu pflegen

Zum Beispiel:

Telefoniert oder skypt, um euch über Hausaufgaben auszutauschen

Tausche dich mit Klassenkameraden/-innen aus

Schreibe deinen Freunden (Online Chat; einen Brief)

## Weitere Tipp`s

Besinne dich mal wieder auf eine **HANDLUNG** zu einem Zeitpunkt!

**ENTSPANNE** dich mal wieder

Erinnere dich daran, was du **GUT KANNST!**

**GRÜBEL** nicht so sehr über Dinge, die dich beschäftigen!

**ZULASSEN** von Gefühlen & Unsicherheiten - **hole dir Rat!**

**BEWEGUNG** hilft unserem Körper – dient als **Ausgleich**

Tipps

# Hilfe an der Schule



## FRANZISKANERGYMNASIUM KREUZBURG gGmbH

Beratungsangebot am Franziskanergymnasium Kreuzburg

### Lern- und Laufbahnberatung

#### Fachlehrer, Klassenlehrer, Stufenleiter

Beratung bei:

- Fragen und Problemen hinsichtlich der persönlichen Entwicklung und Situation des eigenen Kindes,
- Problemen innerhalb der Klassengemeinschaft,
- Fragen zur Unterrichtskontrolle und Leistungsbewertung,
- pädagogischen Fragen zum Stufenkonzept

#### Pädagogische Leitung

Andrea Gahn

Beratung bei pädagogischen Fragen



Raum: A007  
Telefon: 06188 918-100  
Mail: andrea@fkg-kreuzburg.de

#### Studienleitung

Thomas Schreiber

Schulaußenberatung Sek. II, Übergang Schule in Beruf/Studium, Auslandsaufenthalt



Raum: A008  
Telefon: 06188 918-100  
Mail: tschreiber@fkg-kreuzburg.de

### Beratung in persönlichen Fragen

#### Schulpsychologin

Mare-Clare Reissner

Beratung bei:

- familiären Krisen
- persönlichen Krisen
- Prüfungsangst
- Verhaltensauffälligkeiten
- diagnostischen Fragen im Begabung und Schulleistung



Raum: 0111  
Telefon: 06188 918-110  
Mail: mare@fkg-kreuzburg.de

#### Schulseelsorger

Dr. Michael Brackhoff

Beratung bei:

- persönlichen Krisen
- Umgang mit Trauer
- Glaubensfragen
- Schlangst



Raum: 7 im FBW  
Telefon: 06188 918-800  
Mail: michael@fkg-kreuzburg.de

#### Familienbildungsreferent

Manon Seitz

Beratung bei:

- familiären Krisen
- persönlichen Krisen
- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Prüfungsangst
- Verhaltensauffälligkeiten
- Erziehungsberatung



Raum: 7 im FBW  
Telefon: 06188 918-801  
Mail: manon@fkg-kreuzburg.de

#### Vertrauenslehrerin

Charlotta Süßbauer

Vermittlung bei Problemen der Schüler untereinander oder mit Lehrern, Klärung von Unstimmigkeiten zwischen Schülervertretung oder Schülerschaft und Schulleitung oder Lehrerschaft, Förderung SV-Arbeit, Beratung Schülervertretung



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: sussebau@fkg-kreuzburg.de

#### Begabungsförderung

Dr. Maria-Elisabeth Heister-Wagelmair  
Stefanie Plackinger

Coaching und Förderung besonders begabter und hochbegabter Schülerinnen und Schüler



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: heister@fkg-kreuzburg.de  
Mail: plackinger@fkg-kreuzburg.de

#### Förderung bei Les- und Rechtschreibschwäche

Ulrich Schell

Les- und Rechtschreibstörungen, Organisation von Förderkursen, Beratung bei Les- und Rechtschreibschwäche



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: schell@fkg-kreuzburg.de

#### Berufsorientierung

Markus Stegmann

Studien- und Berufsberatung/ Beratung Betriebspraktikum



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: stegmann@fkg-kreuzburg.de

#### Suchtprävention

Corina Meyer-Dinows

Kontakt und Erstberatung bei Suchtproblemen, präventiver Angebote



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: meyer@fkg-kreuzburg.de

#### Prävention sexueller Gewalt

Delina Page

Beratung bei Problemen aufgrund verbalen oder tätlicher sexueller Übergriffe



Kontakt über Sekretariat möglich  
Mail: page@fkg-kreuzburg.de

#### Externe Beratungsstellen:

- Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche im Beratungszentrum OÖ, Rudolfs e.V., www.caritas-oeffirrhof.at, Tel.: 06188 8800-0
- Familienberatung ASK, Hems, www.asik-hems.de, Tel.: 06181 2700 10
- Familien- und Jugendberatung, Hems, Tel.: 06181 187530
- Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern, Aachhofberg, www.caritas-wohlfahrt.de, Tel.: 06181 302301

#### Externe Beratung zur Prävention sexueller Gewalt:

- Lucine e. V., Hems, www.lucine-m.de, Tel.: 06181 25 88 07
- Wölfler Frankfurt e. V., www.wolfler-frankfurt.de, Tel.: 069 916039 10
- Zartbitter Klein e. V., www.zartbitter.de, Tel.: 0321 312055

# NEUE BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

1

Telefonische  
Erreichbarkeit der  
schulpsychologischen  
Beratung



Abbildung 6

2

Beratung via Skype

**Psychologische  
Beratung**

**Fr. Rossius**



FRANZISKANER  
GYMNASIUM  
KREUZBURG

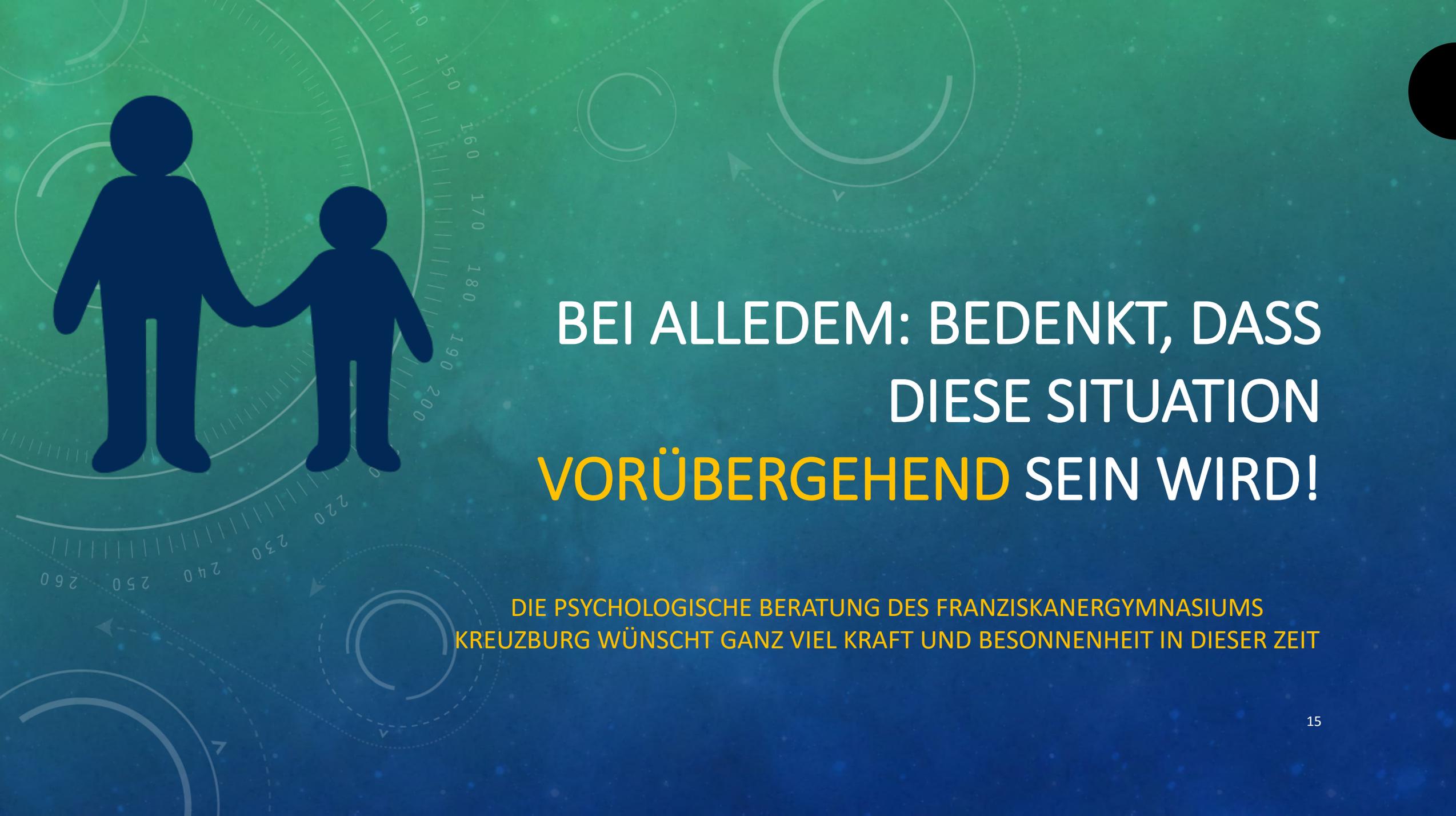
3

E-Mail-Kontakt und  
regelmäßiger Austausch



Abbildung 7

[rossius.mc@outlook.de](mailto:rossius.mc@outlook.de)



BEI ALLEDDEM: BEDENKT, DASS  
DIESE SITUATION  
**VORÜBERGEHEND** SEIN WIRD!

DIE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG DES FRANZISKANERGYMNASIUMS  
KREUZBURG WÜNSCHT GANZ VIEL KRAFT UND BESONNENHEIT IN DIESER ZEIT

# LITERATURVERZEICHNIS

Die Informationen, die Sie in diesem Dokument finden, wurden aus Hinweisen der norwegischen Klinik für Kriesepsychologi (<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>) und insbesondere in enger Anlehnung an ein Merkblatt des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>) (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 1: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/165539-charity-icon-set> (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 2: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/165539-charity-icon-set> (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 3: [https://www.politycki-partner.de/wp-content/uploads/2020/01/5830\\_pressemappe\\_kstner\\_e.pdf](https://www.politycki-partner.de/wp-content/uploads/2020/01/5830_pressemappe_kstner_e.pdf) (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 4: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/531358-nachstenliebe-spende-in-der-medizinischen-querikonetik> (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 5: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/404910-unbelegte-zeichen-und-umschlagillustrationfik> (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 6: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/145380-tel-icons-vektor> (24.03.2020 abgerufen)

Abbildung 7: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/572088-e-mail-und-mail-symbol-vektor> (24.03.2020 abgerufen)