

Newsletter

der Regionalen Schulberatungsstelle
des Kreises Recklinghausen



Mai 2020

Kontakt

• • •
Regionale Schulberatung



schulberatung@kreis-re.de

Paulusstr. 47
45657 Recklinghausen
Tel: 02361-92678320
psychol. Telefonsprech-
stunde in Corona-Zeit:
Mo.-Do. 08:30- 16:00
Fr. 08:30 – 14:00

Bülsenerstr. 172
45966 Gladbeck
Tel. 02043-23193
psychol. Telefonsprechstunde: Mo.
14.00-16.00 Uhr

Bahnhofstr. 98
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305-3062970
psychol. Telefonsprechstunde:
Mi. 9.30 – 10.30 Uhr

Aktuelles

**Liebe
Schulmitarbeiter*innen,**

Die aktuelle Situation der Corona-Pandemie verändert viele gewohnte Abläufe und stellt eine Herausforderung für uns alle dar. Auch wenn der Unterricht derzeit erst langsam wieder aufgenommen wird, haben Sie als Schulmitarbeiter*innen vielleicht Fragen zur psychologischen Nachsorge dieser Krise, bei denen Sie ein Schulpsychologe oder eine Schulpsychologin beratend unterstützen kann. Dasselbe gilt natürlich auch für alle Fragen, die Eltern oder Schüler*innen in dieser Zeit bewegen und das Zwischenmenschliche, die Kommunikation und die eigene Belastung betreffen. Auch hier ist das Team der Regionalen Schulberatungsstelle weiterhin Ihr gewohnter Ansprechpartner.

Doch ebenso wie alle Schulen, wurde auch die Schulberatungsstelle aufgefordert,

die Arbeit umzugestalten. Es ist noch nicht klar, wann und in welchem Rahmen Termine in Schulen stattfinden können. Sollten Sie einen Einzelfall bei uns in Beratung haben und dieser Ihre und unsere Aufmerksamkeit akut benötigen, dann kontaktieren Sie gerne unser Sekretariat und wir finden Lösungen. Ebenfalls sind wir aufgefordert worden, vorerst Termine in den Beratungsstellen zu vermeiden. Unsere Schulberatungsstelle bleibt weiter für Sie als Schulen, Lehrkräfte, wie auch Eltern besetzt und erreichbar.

Rückkehr in den Schulalltag

Es gibt für die ersten Schultage keine Patentrezepte, doch vielleicht einige Hinweise, die Ihnen und den Schüler*innen die Rückkehr in den Schulalltag erleichtern können.

1. Schaffen Sie so viel Orientierung und Transparenz wie möglich.

Informieren Sie Schüler*innen und Eltern über:

Organisatorische Themen

(Planung/Ablauf des Unterrichts, Nachschreiben von Klausuren, Anrechnung des Schuljahres, Sonderregelungen zu Abschlussprüfungen, Benotung, Versetzung etc.)

Gesundheitsbezogene Themen, v.a.

Verhaltensregeln, weitere Hygiene-/Vorsichtsmaßnahmen, Krankmeldungen in der Schule etc.

2. Gehen Sie selbst entspannt und mit Vorfreude in den ersten Schultag. Diese Stimmung überträgt sich auch auf die Kinder und vermittelt Sicherheit.

3. Ein guter Ausgleich zwischen der Wiederaufnahme von Routinen und der Würdigung der besonderen Situation kann hilfreich sein. Beide Aspekte sind wichtig und sollten berücksichtigt werden.

4. Individuelle Bedürfnisse sollten sensibel wahrgenommen und so gut wie möglich berücksichtigt werden. Kommen Sie, wenn möglich, mit

Ihren Schüler*innen ins Gespräch (alleine, im Gruppengespräch oder im Magic Circle). Gewohnte Rituale können dabei helfen Möglichkeiten des Austausches zu schaffen.

Hierzu Beispiele für mögliche Fragestellungen zur Reflexion der schulfreien Phase:

Wie habe ich meine Zeit verbracht?

Wie habe ich den Kontakt zu den anderen gehalten?

Wie erging es mir in der Zeit?

Was hat mir gefallen, was hat mir gefehlt?

Wie hat das mit dem Lernen geklappt?

Was hat mir geholfen, diese Zeit zu überstehen?

Wie geht es mir? Wie fühle ich mich?

Was beschäftigt mich?

Was habe ich getan, wenn es mir nicht gut ging, damit es mir wieder besser ging?

Beispiele für Fragestellungen zum Thema „Rückkehr in den Schulalltag“:
Was wünsche ich mir für die ersten Schultage?

Wie waren die Regeln? Wie sind sie jetzt?

Was wird mir noch schwer fallen?

Was wird mir leicht fallen?

Wie möchte ich mit den anderen arbeiten/umgehen?

5. Beziehungspflege und Austausch schaffen eine sichere Basis, um zur Normalität zurückzufinden.

Wiederholen Sie die ersten vier Punkte bei Bedarf an den folgenden Tagen. Sollten Ihnen einzelne Schüler*innen auffallen, behalten Sie diese im Blick und geben Sie Ihnen bei Bedarf eine der unten aufgeführten Telefonnummern.

6. Bauen Sie auf Stärken und positive Bewältigungsstrategien.

Gehen Sie achtsam und wohlwollend mit sich selbst und Ihren Schüler*innen und Kolleg*innen um. Auch wenn es im Moment eine schwierige Zeit ist, versuchen Sie, den Fokus auch auf das Positive und Leichte zu lenken und geben Sie diesem einen gebührenden Raum.

Wichtige Telefonnummern für die psychologische Erste-Hilfe:

▪ Schulberatungsstelle des Kreises Recklinghausen

Telefonische Erreichbarkeit einer Psychologin:

(nur:) **02361-92678320**

Mo.-Do. 08:30 - 16:00 Uhr / Fr. 08:30 - 14:00 Uhr (außerhalb der Erreichbarkeit per AB und Rückruf).

▪ BDP-Corona-Hotline: Psychologische Beratung in Corona-Krisenzeiten- täglich 08:00-20:00 Uhr **0800 777 22 44**

▪ Telefonseelsorge: – Nummer gegen Kummer

Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Rufnummer 116 111.

▪ Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons "Gewalt gegen Frauen" in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

▪ Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"

Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"