

Liebe Schülerinnen,

der Landtag hat beschlossen, angesichts der steigenden Zahlen von Infizierten mit dem neuartigen Coronavirus den Betrieb in Schulen und Kitas einzustellen.

Diese Entscheidung und die gesamte Situation stellen uns vor eine große Herausforderung. Ein solches Virus und die damit verbundene längerfristige Schulschließung erleben wir alle – Schülerinnen, Eltern und Lehrende – zum ersten Mal. Wir sind aber davon überzeugt, dass wir die nächsten Wochen in guter Weise meistern werden: mit dem notwendigen Ernst, mit der gebotenen Vorsicht, mit der erforderlichen Solidarität sowie mit unserer rheinischen Gelassenheit.

Wir möchten euch ein paar Tipps an die Hand geben, wie ihr in den nächsten Tagen und Wochen seelisch gut über die Runden kommt. Denn einigen fällt es leichter, eine solche Situation zu meistern, und geht es ganz gut damit; andere aber fühlen sich dadurch mehr belastet und haben Sorge.

Bitte schaut, was von den nachfolgenden Hinweisen für euch passt. Dabei handelt es sich lediglich um eine Auswahl, vielleicht habt ihr selbst ganz gute Ideen, euch mental gut über Wasser zu halten:

- **Sorgt gut für euch:**

- bewegt euch, das geht auch drinnen (Springseil, Sit-ups, Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Burpees, Hampelmänner etc.; das Internet hält ganz viele Ideen für Indoor-Sport bereit)
- besorgt euch Lektüre zum Lesen oder Hörbücher
- bastelt, malt oder schreibt
- spielt, hört Musik
- schläft und entspannt; hierzu könnt ihr selbst Traumreisen entwerfen, via Smartphone aufsprechen und mit euren Freundinnen teilen)

- **Geht klug mit den sozialen Medien um:**

- seid freundlich und rücksichtsvoll
- glaubt nicht alles, was im Netz verbreitet wird, schaut kritisch drauf
- fragt im Zweifelsfall nach oder meldet euch bei uns

- **Seid besonnen und rücksichtvoll** denjenigen gegenüber, die sich angesteckt haben:
  - Das können auch Personen aus unserer Schulgemeinschaft sein.
  - Für eine mögliche Ansteckung – das gilt stets für alle Erkrankungen – kann niemand etwas.
  - Wer krank ist, verdient Beistand und keine unterschwelligen Vorwürfe oder Anfeindungen!
- **Meldet euch** bei Sorgen und Nöten, bei Einsamkeit oder anderen krisenhaften Stimmungen:
  - Die Mitglieder des Beratungsteams sind während der Schulschließung per Mail zu erreichen:
    - elisabeth.noever@lfs-bonn.de
    - susanne.sommershof@lfs-bonn.de
    - katrin.thiet@lfs-bonn.de
    - thilo.voiss@lfs-bonn.de
    - konstanze.nolte@lfs-bonn.de
    - wibke.janssen@lfs-bonn.de
    - dominik.schultheis@lfs-bonn.de
  - Bei Bedarf könnt ihr auch einen telefonischen Gesprächstermin vereinbaren.
  - Auch habt ihr immer die Möglichkeit, die Telefonseelsorge zu kontaktieren: rund um die Uhr, kostenlose, anonym:  
**0800-111 0 111** oder **0800-111 0 222**

Wir wünschen euch viel Kraft, Geduld und Kreativität, die nächsten Wochen mental gut zu überstehen. Achtet auf euch und bleibt gesund.

Mit freundlichen Grüßen auch an die Eltern,

das Beratungs- und das Krisenteam der Liebfrauenschule