

Seelische Unterstützung für unsere Schüler*innen

Corona wirkt sich auf das Leben von Kindern und Jugendlichen besonders aus. Unser Alltag hat sich in kurzer Zeit stark verändert, sportliche Aktivitäten sind weggefallen, Vereine geschlossen, Treffen mit Freunden sind eingeschränkt, selbst die geliebte Plus City Shopping Tour gestaltet sich schwierig. Auch innerhalb der Familie ist vielleicht vieles durcheinandergeraten.

*„Ich fühle mich, als ob mir ein Teil meiner Jugend genommen wird.“,
„Distance Learning, die ständigen Lockdowns, Impfdiskussion – alles ist sehr belastend für mich.“
„Ich habe Angst!“, „Alles wirkt nur mehr aussichtslos!“*

Das sind Gedanken von vielen unserer Schüler und SchülerInnen in der aktuellen Covid-19 Situation. Manchen fällt es leichter positiv zu denken, viele haben einen Rückhalt daheim in der Familie oder können mit Freunden darüber reden.

Doch was tun, wenn Ängste, depressive Gefühle, der innere Stress oder Schlafstörungen zunehmen?

Angebote am BRG Traun:

<u>Psychologische Unterstützung:</u> Der Elternverein des BRG sponsert psychologische Hilfestellung durch eine professionelle klinische Psychologin, Frau Dr. Dr. Nicole Freinschlag (https://www.psy-freinschlag.com/). Sie wird von Jänner bis März in alle Oberstufenklassen gehen und dort theoretische Hintergründe zu den Auswirkungen von Covid-19 auf die psychische Gesundheit geben und vor allem Hilfestellungen aufzeigen.
<u>Schulärztin</u> Dr. Nicole Hammer (https://www.brgtraun.at/personen#schulaerztin)
<u>Reden hilft:</u> Angebot der Schüler*innenvertretung (https://www.brgtraun.at/personen#schuelerinnen)
<u>Schüler*innen- und Bildungsberatung</u> des BRG Traun: Mag. Kirchmayr, Mag. Neulinger

Außerschulische Anlaufstellen:

https://www.istokay.at/ Auf dieser Website gibt es Selbsttests, nützliche Informationen und Tipps zur Selbsthilfe.
https://www.rataufdraht.at/ ist telefonisch unter 147, online oder per Chat Funktion erreichen. Das Team dort ist speziell für Kinder und Jugendliche da.
https://www.telefonseelsorge.at/ rund um die Uhr erreichbar https://www.krisenhilfeooe.at/ rund um die Uhr erreichbar Telefonhotline der Schulpsychologie https://www.schulpsychologie.at/hotline
Psychotherapie Angebote (kostenlos oder kostengünstig): https://www.proges.at/psychotherapie-clearingstelle https://ambulanz.sfu.ac.at/de/kinder-und-jugendliche/ http://www.exitsozial.at/ Weitere Beratungsstellen
Freunde, Familie, Vertrauenspersonen

Denk immer daran! Du bist nicht allein! Es geht vielen anderen Jugendlichen auch so. Trau dich Hilfe zu suchen und anzunehmen, wenn Du das Gefühl hast, dass du es nicht mehr allein schaffst!