

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

auf Anfragen im Folgenden einige Punkte um besser durch die Zeit der Hausbesuchung zu kommen.

1. Behalte an –den Schultagen- Deine bisherige Tagesstruktur bei.
2. Stehe an “Schultagen“ so auf wie sonst. Du wirst merken: Du hast mehr Zeit, da der Weg zur Schule entfällt.
3. Auch wenn Du nicht in die Öffentlichkeit gehst, achte stets auf Deine Körperpflege und angemessene Bekleidung.
4. Sei um spätestens 07.45 Uhr arbeitsbereit.
5. Arbeite Deine Aufgaben zeitnah ab, dann kannst Du auch entspannter in Deine Freizeit gehen. Aufschieben von Aufgaben sorgt nur für Chaos.
6. Die Mahlzeiten sollten regelmäßig sein und wann immer möglich im Kreis der Familie stattfinden. Nimm zum Essen Platz und nimm Dir Zeit. Mahlzeiten sollten niemals vor dem Fernseher, Tablett, PC, Mobiltelefon, usw. erfolgen. Das Sättigungsgefühl stellt sich so verzögert ein und Du isst mehr.
7. Halte Kontakt zu Verwandten und Freunden über die Sozialen-Medien. Damit ist jedoch nicht Teamspeaking während der Nutzung von Computerspielen gemeint.
8. Treibe Sport wie Laufen, Spazieren gehen, Online Work-Out, Progressive Muskelentspannung usw. zum Abbau von z. B. Stresshormonen. Zudem förderst Du somit Dein Immunsystem. Bedenke dabei, dass Dir der tägliche Hin- und Rückweg, der Sportunterricht und jegliche Aktivität in Vereinen nicht möglich ist.
9. Richte Deinen Schlafrhythmus so ein, das Du ca. 7,5 bis 8 Stunden Schlaf hast. Bis in die Nacht zu spielen oder Videos zu schauen gehört nicht dazu.
10. Niemals versacken. Das heißt erst am Morgen ins Bett zu gehen, bis weit in den Tag zu schlafen und nachmittags immer noch im Schlafanzug zu sein, ist kein gesunder Ansatz.
11. Plane Deine Freizeit sinnvoll und probiere, wenn möglich, auch mal etwas Neues aus, was hast Du zu verlieren?

Der Weg von Antriebsarmut zur Antriebslosigkeit ist kurz. Der letzte Schritt ist dann der in die Depression. Der Weg dahin ist leicht, man macht im Grunde nichts dafür, der Weg daraus ist anstrengend und dauert lange.

Ziel ist es, Euch gesund zu erhalten, Konflikte zu minimieren und den Weg zurück in den Schulalltag so leicht wie möglich zu gestalten.

Im weiteren einige Stellen an denen Du/Ihr Hilfe finden könnt:

Grundsätzlich bin ich über sozialarbeit@michaelsschule.de gut zu erreichen. Schickt mir eine Mail, ggf. mit Telefonnummer und ich melde mich zeitnah oder Ihr wünscht eine individuelle Beratung, dann benötige ich noch ein Zeitfenster von Euch und Ihr erhaltet eine Mail von mir mit einem Link, der Meeting ID und dem Passwort für einen Videostream. Die App muss dafür auf Eurem Gerät installiert werden, ein Account als solches jedoch nicht angelegt werden.

Stelle	Kontaktmöglichkeiten
Jungenberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt Mutlich	Hathumarstraße 16, 33098 Paderborn 05251/8891405
Beratungsstelle gegen sexuelle und häusliche Gewalt Belladonna	Westernstraße 28, 33098 Paderborn 05251/1219619 belladonna@skf-paderborn.de
Schulpsychologische Beratungsstelle	Riemekestraße 160 Bürozentrum Almenpark - Eingang G 11, 33106 Paderborn 05251/3087710 schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de
Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Paderborn	05251/3085360 www.kreis-paderborn.de
Die LWL-Klinik Paderborn	05251/2950
Die Telefonseelsorge	0800/111 0 111 0800/111 0 222 116 123 www.telefonseelsorge.de
Lobby Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche in Konfliktsituationen	Am Haxthausenhof 14, 33098 Paderborn 05251/8891160
Caritasverband Paderborn e.V. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche	Geroldstraße 50, 33098 Paderborn 05251/8891020

Bleibt gesund und bis bald wünscht Euch

Robert Aspin