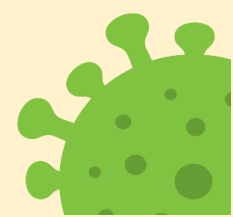
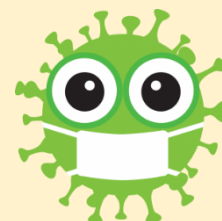




# Dein Leitfaden durch die Corona-Zeit

Hey! Wir sind zwei Schüler der Oberstufe und möchten dir Tipps geben, wie Du deine Corona-Zeit oder Quarantäne gut überstehst und sogar produktiv nutzen kannst. Wir teilen unsere Erfahrungen mit dem Ziel, dass du dich nicht alleine fühlst und dich vielleicht in manchen Situationen wiederfindest!



# Inhaltsverzeichnis

Thema
Einführung
Unsere Erfahrungen mit Corona
Quarantäne – Von Tag zu Tag anders
Angst, Wut und Schuldgefühle?
„Homeschooling“ – Wie man es besser übersteht
Ideen und Tipps gegen Langweile
Corona-Zeit produktiv nutzen
Hilfe bekommen und behilflich sein

# Einführung

Sind wir doch mal ehrlich, diese ganze Corona-Thematik hängt uns längst aus dem Hals raus, man kann es einfach nicht mehr hören. Ständig neue Versprechungen und Regelungen von der Politik, immer mehr Einschränkungen und irgendwie verbessert sich nichts.

In den Nachrichten wird kaum mehr was anderes thematisiert, in der Schule oder auch zuhause, im ganzen Alltag können wir dem Thema nicht mehr entkommen. Dabei ist es so wichtig – ja was eigentlich?

Ich würde sagen, unseren Spaß am Leben nicht zu verlieren, unseren Interessen nachzugehen, wenn auch anders als gewohnt, und vor allem unsere eigentlichen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und sie weiterzuverfolgen, denn es muss ja irgendwie irgendwann weiter gehen.

Und das alles natürlich im Rahmen der Regeln, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten. Denn ich hatte Corona in meiner Familie und weiß, was es anrichten kann!

Vielleicht hast du schon selbst Erfahrungen gesammelt, bist selbst betroffen oder kennst Leute, die sich infiziert haben.

Mit unserem Leitfaden begleiten wir dich durch diese Zeit, teilen unsere Erfahrungen, geben dir Tipps und Denkanstöße und bieten dir nötige Hilfe und Anlaufstellen.

# Unsere Erfahrungen mit Corona

## **Corona in der Familie**

Tatsächlich hat es meine Familie selber getroffen, das hätte ich nicht erwartet, denn wir waren immer sehr vorsichtig und haben uns an alle Vorschriften gehalten. Leider war ein Familienmitglied nicht ganz so vorsichtig und so kam es, dass innerhalb kürzester Zeit sechs Personen meiner Familie mit der britischen Corona-Mutation infiziert waren.

Wer sagt, Corona treffe ja nur ältere Generationen, der hat ja keine Ahnung. Meinem Bruder ging es schlechter als meinem Vater und auch nach Wochen hatte er massive Probleme, selbst bei nur leichter Anstrengung. Bekannte von mir beklagen sich immer noch über Geschmacksverlust, obwohl ihre Infektion schon mehrere Monate her ist. Die Schwester meiner Oma lag drei Wochen auf der Intensivstation und hat die Sache wirklich nur knapp überlebt. Im Krankenhaus kann man Angehörige nicht besuchen und telefonieren ging ja auch nicht. Die Ungewissheit, ob man Familienmitglieder noch einmal wiedersieht, ist schrecklich.

Fakt ist, dass ich Personen aus meiner Familie hätte verlieren können. Und Personen, welche die Situation nicht ernst nehmen, sollen sich vor Augen führen, was sie mit ihrer Leichtsinnigkeit anrichten können.

## **Quarantäne – verursacht durch das verantwortungslose Verhalten von Mitschülern**

Diesen Tag werde ich so schnell nicht vergessen. Der Tag, an dem wir erfahren haben, dass unsere halbe Stufe in Quarantäne muss. Wir saßen mit sehr vielen Leuten im Oberstufenraum, teilweise ohne Maske, und haben unsere Freistunden dort verbracht. Was wir aber nicht wussten : Eine Person im Raum war mit dem Corona-Virus infiziert.

Es dauerte nicht lange, bis wir uns alle auf dem Schulhof versammeln mussten und erst einmal mit Ungewissheit nach Hause geschickt wurden. Keiner hatte einen Plan, was kommen würde. Es waren sehr hektische Momente, in denen wir über Nachrichten diskutiert und uns gegenseitig Schuldzuweisungen ausgesprochen haben. Auch sind wir mit E-Mails überflutet worden, welche sich aber immer wieder widersprochen haben.

Dann klärte sich nach und nach alles und wir wussten mit Sicherheit, dass wir für 2 Wochen in Quarantäne müssen. Das kam natürlich ziemlich überraschend.

Keiner von uns hatte eine Ahnung, wie wir mit der Situation umgehen sollten und wie es nun weitergehen würde.

## Quarantäne – Von Tag zu Tag anders

**Wer schonmal in Quarantäne war, der weiß vielleicht, dass es anfangs gar nicht so schlimm ist, doch das Ende der Quarantäne zieht sich ziemlich. So empfanden wir die Quarantäne:**

### Die ersten Tage

Zu Beginn der Quarantäne war man erstmal ein bisschen ratlos und wütend, doch die ersten Tage gehen mit Serien schauen und Schulsachen machen schnell vorbei. Irgendwie schafft man es ganz gut, sich zu beschäftigen und es ist gar nicht so schlimm, nicht raus zu können, vor allem bei schlechtem Wetter. Trotzdem war die Quarantäne kein Ausruhen, man muss sich ständig über den Schulstoff informieren und darf dies nicht vernachlässigen, sonst steht man nach der Quarantäne vor einem Problem.

### Halbzeit

Die anfängliche Wut wurde im Laufe der Quarantäne weniger und es meldeten sich immer mehr Freunde, die fragten, wie es mir geht.

Ich war während der Halbzeit der Quarantäne motiviert, meine Aufgaben schnell zu erledigen, um mehr „Freizeit“ zu haben, aber immer, wenn eine Aufgabe beendet war, kam schon eine neue dazu. Dazu habe ich sehr viel geschlafen, im normalen Schulalltag fehlt mir oft Schlaf, so konnte ich den wenigstens etwas nachholen. Doch so ganz langsam wurde ich auch ungeduldiger, denn die Hälfte der Zeit hatte ich noch vor mir. Draußen war endlich schönes Wetter und ich konnte nicht raus, das deprimiert natürlich.

### Die letzten Tage

In den letzten Tagen der Quarantäne ist die Zeit für mich gar nicht mehr vergangen und es hat sich wie eine Ewigkeit angefühlt. Jeder Tag bestand gefühlt nur aus Aufgaben machen und Schlafen, für andere Sachen hatte ich keine Motivation. Aber irgendwie ist die Zeit dann doch vergangen und mit jedem Tag habe ich mich mehr gefreut, in die Schule zu dürfen und meine Freunde zu sehen. Der Tag, an dem man wieder raus durfte, hat sich sehr befreiend angefühlt und ich hatte so gute Laune wie lang nicht mehr.

# Angst, Wut und Schuldgefühle?

**Während der Quarantäne und auch des Lockdowns durchlebt man viele Gefühle, wie Angst, Wut und aber auch Schuldgefühle. Hier sind unsere Erfahrungen damit:**

## **Angst**

Angst, mich selbst zu infizieren, hatte ich lange Zeit gar nicht. Erst als die Zahl der Toten und Infizierten immer höher wurde, Mutationen bekannt worden sind und jüngere Menschen in unserem Alter schwerwiegende Folgen nach einer Infektion aufwiesen, begann ich mich immer mehr zu sorgen. Auch wenn andere das Virus herunterspielten, ich machte mir Sorgen um meine Familie und mich. Angst und in einem gewissen Maß Respekt zu haben, ist normal und gut. Lass dich nicht bei deinem umsichtigen Verhalten von anderen ins Lächerliche ziehen.

## **Wut**

Die letzten Monate und auch jetzt noch habe ich sehr viel Wut in mir getragen. Auf vieles mussten und müssen wir verzichten: Geburtstage, Abschluss/-fahrten und Feiern, eigentlich alle Höhepunkte, wichtige Erfahrungen und Freudenergebnisse. Deshalb regte es mich noch mehr auf, zu hören, dass die Jugend ja sowieso total ignorant und unverantwortlich sei. Manche verhalten sich vielleicht verantwortungslos, aber das kann man nicht einfach verallgemeinern und auf alle Jugendlichen beziehen. Wir verzichten momentan auf vieles: Dabei heißt es doch immer „Genieß deine Jugend“. Wir denken, dass unsere Rücksichtnahme und unser Verständnis viel mehr honoriert werden sollten.

## **Schuldgefühle**

Es stellen sich wohl leider auch bei den meisten Menschen Schuldgefühle ein, wenn man selbst infiziert ist und andere Personen angesteckt hat. Das hört sich vielleicht abwegig an, trotzdem berichten viele Infizierte von diesen Schuldgefühlen.


Lass dich nicht von den Schuldgefühlen auffressen, denn wenn sich jemand durch dich angesteckt hat, kannst du das sowieso nicht mehr rückgängig machen. Das hört sich hart an, ist aber so 😊.

Wenn du dich richtig und umsichtig verhalten hast, trifft dich sowieso keine Schuld. Hast du dich allerdings unverantwortlich verhalten, dann ist es wichtig, dass du dich entschuldigst, dein Bedauern äüßerst und dich immer wieder erkundigst, wie es der angesteckten Person geht. Außerdem kannst du aus der Erfahrung lernen: Das Einhalten von Regeln kann Leben retten.

# „Homeschooling“ – Wie man es besser übersteht

**Die Zeit des „Homeschoolings“ ist sehr anstrengend, immerhin starren wir den halben Tag auf unsere Bildschirme.**

**Hier ein paar Tipps, um das Ganze besser zu überstehen:**

- **Bereite Snacks und etwas zu trinken für deine Konferenzen vor**
- **Ein achtsamer Spaziergang, um zu entspannen**  
Achte dabei ganz bewusst auf einzelne Geräusche. Schau dir einen Baum bewusst an. Wie fühlt sich die Rinde an?
- **Achtsamkeits-/Entspannungsübungen**  
(Kurze oder auch lange Meditations-, Atem-, Wahrnehmungsübungen für innere Ruhe und Entspannung)
- **Kurzzeitiger Positionswechsel → steh auf, lege dich hin oder laufe ein paar Schritte während deiner Konferenz**
- **Schaue während deiner Konferenz ab und zu aus dem Fenster, um deine Augen zu entlasten**
- **Führe ein Glückstagebuch, in das du jeden Tag drei schöne Sachen, die du erlebt hast, aufschreibst → das hilft, in der Situation positiv zu bleiben**
- **Mache dir für jeden Tag eine Liste mit deinen Aufgaben die du heute erledigen möchtest und schreibe dir alle Abgabefristen von Aufgaben auf**  
  
wochenplan-vorlag  
e-1 (1).pdf
- **Kontrolliere jeden Tag mindestens zweimal deine Mails, damit du keine wichtigen Informationen und Termine verpasst.**  
(Für deine Konferenzen kannst du dir auch Wecker stellen)

# Ideen und Tipps gegen Langweile

**Hier ein paar Spiele, die du mit deinen Freunden auch in der Quarantäne spielen kannst:**

<https://garticphone.com/de>

<https://skribbl.io/>

<https://stadtlandflussonline.net/>

Among Us

**Übungen und Apps zum Entspannen:**

7Mind Meditation & Achtsamkeit (App)

<https://www.youtube.com/watch?v=4Z1RPavOX3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=H1AM0-9koVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=E8pdQV9dens>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1E0LS1QzKA>

<https://www.youtube.com/watch?v=9QEA1OeZCdA&t=36s>

**Schonmal Yoga ausprobiert? Für Anfänger und Fortgeschrittene, alles dabei!**

<https://www.youtube.com/channel/UChJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA>

**Home Workouts? Hier findest du alles vom Stretching bis zum HIIT Workout!**

[https://www.youtube.com/channel/UCI5\\_liU7CWXwkGU3Vf3UGNQ](https://www.youtube.com/channel/UCI5_liU7CWXwkGU3Vf3UGNQ)

[https://www.youtube.com/channel/UChVRfsT\\_ASBZk10o0An7Ucg](https://www.youtube.com/channel/UChVRfsT_ASBZk10o0An7Ucg)

**Du backst gerne oder willst es mal ausprobieren?**

<https://www.sat1.de/tv/das-grosse-backen>

[https://www.youtube.com/channel/UCXnmeNib\\_cun5yV8NdGIAtg](https://www.youtube.com/channel/UCXnmeNib_cun5yV8NdGIAtg)

<https://www.youtube.com/user/sallystortenwelt>

**Du bist kreativ und künstlerisch interessiert? Hier findest du Ideen, DIY und sämtliche Anleitungen!**

<https://www.pinterest.de/>

<https://www.jks-herne.de/mitmach-box>

**Hier kannst du dir Mandalas ausdrucken:**

<https://www.mandala-bilder.de/mandala-prinzessin-ausmalbild.html>



# Corona-Zeit produktiv nutzen

**Während der Corona-Zeit und gerade, wenn man sich in Quarantäne befindet, hat man doch schon viel mehr Zeit für bestimmte Dinge, wie unter anderem für Schule.**

## **Zeit-Management verbessern (Zeit sparen)**

- Post It's oder ein kleines Heft führen (Fristen und Aufgaben-Einteilung)
- Zeit so einteilen, dass Du auch Zeit für DICH hast

## **Vokabeln für Fremdsprachen-Unterricht lernen**

- Vokabeln wiederholen (Die App Quizlet hilft dabei)
- So vermeidet man Zeitdruck und Stress nach der Quarantäne

## **Weißt du schon welchen Job du später mal ausüben möchtest?**

Hier sind ein paar Tests, die dir weiterhelfen können:

- <https://www.aubi-plus.de/berufscheck/>
- <https://www.perspektiven-finden.com>
- <https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch/>

## **Vorrausschauendes Arbeiten**

- Bereite dich auf das nächste Klausurthema vor
- Wenn du in der Vergangenheit etwas nicht verstanden hast, hole es nach
- Schau dir deine Abi Themen an und lege Ordner für deine Abiturfächer an  
<https://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de>

## **Ordnung halten**

- Schulmappen kontrollieren und ordnen
- Schreibtisch aufräumen
- Korrektur von Klausuren nachholen

# Hilfe bekommen und behilflich sein

## **Du möchtest deinen Freunden oder Bekannten helfen, aber hast keine Idee?**

- Über einen Anruf freut sich jeder der in Quarantäne ist
- Schreib die betroffene Person einfach mal an und frag wie es ihr geht
- Schreibe einen Brief oder eine Postkarte
- Stelle ein kleines selbst zusammengestelltes Paket vor die Haustür

## **In der Schule hast du die Möglichkeit dich an Beratungslehrer zu wenden, die dir bei Problemen oder Gesprächsbedarf beiseite stehen:**

- Frau schulte-Zweckel
- Frau Upschulte
- Frau Bronk
- Frau Kemp
- Frau Dudda
- Frau Tappenhölter
- Frau Gramsch
- Herr Adomat

## **Weitere Informationen über das Beratungsteam findest du auch auf der Schulhomepage:**

- <http://erich-fried-gesamtschule.de/ueber-uns/wissenswertes/paedagogische-beratung/>

## **Externe Hilfe erhältst du an folgenden Anlaufstellen:**

[www.nummegegenkummer.de](http://www.nummegegenkummer.de) ist kostenfrei, extra für Kinder- und Jugendliche und an folgenden Tagen zu erreichen:

Mo/Sa 14.00 bis 20.00Uhr sowie Mo/Mi/Do von 10.00 bis 12.00Uhr

Tel.: +49 116 111

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) ist rund um die Uhr zu erreichen und die Anrufe sind kostenlos.

Tel.: +49 800 111 0 111, +49 800 111 0 222 oder +49 116 123