

März 2022

Liebe Schülerinnen und Schüler,

es ist Krieg in der Ukraine und das beunruhigt uns alle. Wir sehen schreckliche Bilder von Tod und Zerstörung im Fernsehen oder Internet, wir erfahren von den Geflüchteten, die täglich ihre Heimat verlassen. Wir fühlen mit den Menschen in und aus der Ukraine, aber wir haben auch eigene Ängste. Welche Auswirkungen wird der Krieg auf unser Land haben? Werden wir zu Hause ganz konkret diese steigenden Energiepreise bezahlen können? Werden die Eltern die Arbeit behalten können, wenn es dem Betrieb durch die steigenden Kosten immer schlechter geht?

Und der eine oder die andere von Euch hat sogar Verwandte in der Ukraine. Andere haben russische Wurzeln und haben nun Angst, dass sie für einen Krieg verantwortlich gemacht werden, für den sie doch gar nichts können und den sie genauso verabscheuen wie alle anderen.

Es ist schrecklich, wenn man nicht weiß, wohin mit Sorge und Angst oder wenn man aus dem Gedankenkarussell nicht mehr herausfindet. Es ist sehr wichtig, dass Ihr Euch Pausen gönnt von den Nachrichten. Wenn Ihr merkt, dass Eure Gedanken immer wieder um den Krieg kreisen, dann ist es ganz wichtig, dass Ihr ihnen andere Beschäftigungen bietet: Geht in die Sonne und in den beginnenden Frühling hinaus und schaut ganz bewusst Schönes an: die Schwäne in der Donau, die aufgehende Sonne, die Menschen, die lachend spazieren gehen, Fotoalben oder Fotobücher mit schönen Gebäuden, schöner Natur, ... Beschäftigt Euch selbst mit Dingen, die Euch Freude machen: Malen, Basteln, Fotografieren, Fahrradfahren, Freund*innen treffen, Gartenarbeit, Kochen, Backen,

Ich weiß, manchmal funktioniert das nicht mehr. Man ist schon zu tief hineingerutscht in die schwarze Spirale...

Außerdem gibt es aber auch Menschen, die haben noch ganz andere Nöte, ganz anderes Leid, das sie vielleicht noch viel unmittelbarer betrifft und das sie schon viel länger als vier Wochen mit sich herumtragen. Und niemand ist da, dem sie sich anvertrauen können.

Für Euch alle ist dieser Brief!

Ich bitte Dich: Unternimm die Mühe, eines der folgenden Angebote wahrzunehmen. Du bist im Augenblick allein, aber vielen geht es so wie Dir. Viele junge Menschen, aber auch viele Erwachsene finden aus der Schleife ihrer dunklen Gedanken alleine nicht mehr heraus. Deshalb gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, aus der Einsamkeit ein Stück weit herauszukommen. Du findest Hilfen von Erwachsenen, aber auch von Jugendlichen, die kaum oder gar nicht älter sind als Du. Es sind Angebote dabei, die Du persönlich wahrnehmen kann, bei denen Du anrufen kannst, oder auch ganz anonym schreiben. Du kannst sie alle ausprobieren, ich bin mir sicher, dass auch für Dich etwas dabei ist, dass Du auf jemanden triffst, dem Du Deine Sorgen, Ängste, Dein Leid anvertrauen kannst, so dass es gelindert werden kann. Sämtliche Angebote sind kostenlos.

Halte durch. Wir alle wissen: Glück ist flüchtig, Glücksmomente gehen viel zu schnell vorbei. Was wir manchmal nicht glauben können, aber dennoch genauso richtig ist: Auch Leid ist flüchtig. Nein, manchmal geht es gar nicht schnell vorbei. Aber es GEHT vorbei. Und das kannst Du vielleicht beschleunigen. Auf alle Fälle aber kannst Du Dir Linderung verschaffen. Probier es aus.

Cornelia Buder
Fachkraft für Prävention
an der Liebfrauenschule

- Die **Schulsozialarbeit**
Elena Tögel: 0173 888 56 60
Walter Bühler: 0173 8885680
Sprecht Eure Anliegen auf die Mailbox, Ihr werdet zurückgerufen. Ihr könnt aber auch ganz einfach auf TEAMS schreiben.
- Die **Jugendberatung** bei der Caritas:
WhatsApp: 0157/ 5836 7807
Tel.: 07571 / 7301 -60
Mail: jugendberatung@caritas-sigmaringen.de
- Anonyme **Online Jugendberatung** des **AK Leben**
Website: www.youth-life-line.de
- **U25: Jugendliche helfen Jugendlichen. Anonyme Online-Beratung;**
www.u25.de
- <https://krisenchat.de/>
- **Hotline** aller Sigmaringer Unterstützungssysteme **außerhalb der üblichen Sprechzeiten:**
0170 2208012 unter der Woche ab 16.30 Uhr + am Wochenende und an Feiertagen
- **Nummer gegen Kummer:**
Mo-Sa 14-20 Uhr 0800 1110333 (**kostenfrei**)
- **Telefonseelsorge (kostenfrei 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr):**
per Telefon 0800 / 111 0 111 ,
oder: 0800 / 111 0 222
oder: 116 123
per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de
- Anlaufstelle „**Lichtblick**“ (gegen **sexuellen Missbrauch** an Kindern und Jugendlichen)
Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen
Telefon: 07571 7301-50
eMail: lichtblick@caritas-sigmaringen.de