

## Schulsozialberatung an der KAS

Kirsten Rochholz

0178-66 88 177

[K.Rochholz@kas-schule.koeln](mailto:K.Rochholz@kas-schule.koeln)

---

Liebe Schülerinnen und Schüler,

27.01.2021

ich hoffe ihr hattet einen guten Start ins neue Jahr und konntet im Kreise eurer Lieben zumindest eine erholsame Weihnachtszeit verbringen.

Leider müssen wir alle noch weiter ausharren und versuchen, das Beste aus der derzeitigen Situation zu machen. Das ist nicht leicht. Viele fühlen sich einsam, erfahren wenig Abwechslung im Alltag, was die Stimmung zusätzlich drückt.

Es ist sicher derzeit sehr verlockend die ganze Zeit in gemütlichen Klamotten rumzulaufen, die Nacht zum Tage zu machen, am besten mit Chips und Cola etc..... Wer aber bereits erste Anzeichen von Trägheit, depressiver Verstimmung, Antriebsschwäche, Gereiztheit verspürt, sollte dringend etwas verändern. Eine geregelte Tagesstruktur hilft „Durchhängen“ und „Trübsal“ entgegenzuwirken. Schafft euch Ziele für die Woche. Steht zeitig auf, zieht euch an als würdet ihr zur Schule gehen, trifft Verabredungen (spazieren gehen kann man auch in Coronazeiten), bewegt euch, treibt Sport. Das sind alles Dinge, die enorm dazu beitragen, dass man nicht in ein Loch fällt.

Anbei habe ich euch ein paar Anregungen zusammengestellt, die dazu beitragen sollen, euren Alltag ein wenig **bunter** zu machen.

### Jahresrückblick & Ausblick

Um den Blick vielleicht auch mal auf andere Dinge zu lenken, habe ich einen Jahresrückblick sowie Ausblick für euch, der euch einladen soll, sich vielleicht noch einmal ganz anders mit sich selbst und seinen Erfahrungen sowie Erwartungen auseinander zu setzen. Diesen könnt ihr alleine oder aber auch mit Freunden beantworten. Euch ggf. über eure unterschiedlichen Erfahrungen austauschen und somit noch mal euren Blick erweitern.

### Austausch

Um auch weiterhin im Kontakt und Austausch zu bleiben, bieten sich auch diverse Online-Spiele an, die man auch zu mehreren Spieler\*innen spielen kann. Hier möchte ich euch ein paar davon aufzeigen:

- Finto (ohne Altersbeschränkung; bis zu 7 Spieler\*innen möglich; heiteres Frage und Antwortspiel in dem jeder eine Finte legt)

- Quizduell (Empfehlung ab 16 Jahren; mehrere Spieler; tausende Fragen aus 19 Kategorien)
- Among us (Empfehlung ab 12 Jahren; bis zu 10 Spieler\*innen möglich; Teamarbeit und Kooperation; ähnlich wie Werwolf)

**Selbstverständlich ist auch hier auf die Nettikette zu achten. Achtet also bitte auf einen respektvollen Umgang untereinander und scheut euch nicht Hilfe zu holen, wenn es mal nicht so laufen sollte.**

**Da diese Spiele auch im öffentlichem Raum gespielt werden können, ist hier im besonderem Maße darauf zu achten, keine persönlichen Daten, wie Klarname, Telefonnummer oder weitere Kontaktmöglichkeiten preiszugeben! Gleichfalls gilt dies auch für Bilder und sonstige Dinge, die ihr wohlmöglich hochladen möchtet (und bitte nicht tut), da ihr je nach Anbieter durch euer Einverständnis der Nutzungsbedingungen alle Rechte an den Anbieter abtretet und diese somit mit eure Daten/Fotos quasi machen können, was sie wollen.**

## Sport

Fitness für Klasse 5 und 6: <https://www.youtube.com/albaberlin>

6 Minuten Rückentraining: <https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>

3 Minuten Mobilisation des gesamten Rückens:

[https://www.youtube.com/watch?v=d674hTr2iSQ&list=PLCm\\_Ni8C7rziOhZSJfzGjBprs\\_yvEwCZe](https://www.youtube.com/watch?v=d674hTr2iSQ&list=PLCm_Ni8C7rziOhZSJfzGjBprs_yvEwCZe)

6 Minuten Beckentraining: <https://www.youtube.com/watch?v=UzHMHkS9CAU>

20 Minuten Yoga für Schulter/Nacken: <https://www.youtube.com/watch?v=Nwg5j55gicl>

13 Minuten Nackenverspannungen lösen:

<https://www.youtube.com/watch?v=sQfXj9xqKWE>

23 Minuten Workout Schultern, Arme, Bauch Rücken:

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

16 Minuten Lendenwirbelsäule: [https://www.youtube.com/watch?v=d33QQZr\\_7Wg](https://www.youtube.com/watch?v=d33QQZr_7Wg)

## Natur & Kultur

- Kunst und Natur im Schlosspark Stammheim (Am Stammheimer Schlosspark 20, 51061)
- Skulpturenpark (Eingang Riehler Straße oder Konrad-Adenauer-Ufer, 50668)
- Schlosspark Hürth (Schloßstr. 6, 50321)
- Forstbotanischer Garten (Schillingsrotter Str. 100, 50996)
- Botanischer Garten & Flora (Am Botanischen Garten 1 oder Alter Stammheimer Weg, 50735)
- Friedenspark (Hans-Abraham-Ochs-Weg 1, 50678)
- Blücherpark (Parkgürtel, 50823)
- Kalscheurer Weiher (Fischenicher Str. 85, 50969)
- Wildpark Dünwald (Dünwalder Mausepfad 230, 51069)
- Königsforst (Königsforst, 51107)
- Königsforster Waldlehrpfad (Steinbruchsweg)
- Rheinpark, Jugendpark, Aachener Weiher, Volksgarten, Stadtwald.....
- Die „Alpenvereinaktiv App“ zeigt viele Wanderwege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden in deiner Gegend auf

## Nachrichten

- „Fluter“ ist ein Magazin der Bundeszentrale für politische Bildung und erscheint vierteljährlich
- „nur-positive-nachrichten.de“ ist seit 2015 erfolgreich online und beschäftigt sich ausschließlich mit positiven Nachrichten – was wir alle im Moment sicher gut gebrauchen können
- „Enorm“ ist ein online-Magazin, welches sich Themen rund um Nachhaltigkeit, neues Wirtschaften und Lösungen für eine zukunftsfähige Gesellschaft widmet!
- „Känguru Stadtmagazin“ ist ein Familienmagazin mit ganz vielen diversen Angeboten sowie aktuellen Themenbeiträgen

## Zeugnisse

Das außergewöhnliche Halbjahr ist vorbei und nun gibt es Zeugnisse. Für die meisten wohl erwartbare Ergebnisse, aber vielleicht dennoch oder gerade deshalb belastend. Hier möchte ich euch das „**Zeugnistelefon**“ ans Herz legen. Der Schulpsychologische Dienst bietet hierfür eine **telefonische Sprechstunde am 28. und 29. Januar sowie am 1. Februar 2021, jeweils in der Zeit von 9 bis 17 Uhr an.**

Der Schulpsychologische Dienst ist ansonsten auch während des ganzen Schuljahres inklusive der Ferien unter den **Telefonnummern 0221 / 221-29001 und 221-29002** zu erreichen: montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr und freitags von 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr.

**Hier für euch auch noch der link mit weiteren Informationen:**

<https://www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/presse/professionelle-unterstuetzung-fuer-familien-im-homeschooling>

## Fragen und Probleme

Bei Fragen und/oder Problemen jeglicher Art, könnt ihr euch gerne an mich wenden. Ihr erreicht mich täglich zwischen 9 Uhr und 16 Uhr telefonisch unter 0178-66 88 177, über teams oder auch per Mail [k.rochholz@kas.schule.koeln](mailto:k.rochholz@kas.schule.koeln). Selbstverständlich behandle ich alles vertraulich.

Hier noch außerschulische Anlaufstellen für euch:

- Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz von montags bis samstags zwischen 14 und 20 Uhr erreichbar ist das Kinder- und Jugendtelefon **Nummer gegen Kummer**  
Rufnummer: 116 111 (ohne Vorwahl auch vom Handy)  
Diese bieten auch Beratung durch Jugendlichen für Jugendliche an. Hierbei habt ihr die Möglichkeit mit jemandem in eurem Alter zu sprechen. Diese Jugendlichen sind selbstverständlich auch entsprechend qualifiziert. Und es besteht die Möglichkeit einer Online-Beratung per Mail oder Chat.
- Beratungsangebot des unabhängigen Beauftragten für Fragen des **sexuellen Missbrauchs** 0800-22 555 30
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen können euch ebenfalls unterstützen.
  - die evangelische Beratungsstelle erreicht ihr unter 0221-25 77 461
  - die Katholische Beratungsstelle unter 0221 - 606 085 40
  - die Internationale Beratungsstelle unter 0221 - 925 84 30

- Die Jugendämter sind für euch eine Anlaufstelle z. B. bei **häuslicher Gewalt**.
  - das Jugendamt Innenstadt erreicht ihr unter 0221 - 221 912 60
  - das Jugendamt Mülheim unter 0221 - 221-999 99
  - das Jugendamt Nippes unter 0221 - 221 959 99
  - oder der Kinderschutzbund unter 0221 - 577 77 - 0
- Bei **Schulproblemen** könnt ihr euch auch an den Schulpsychologischen Dienst wenden unter der Rufnummer 0221 - 221 290 01
- Bei **Suchtproblemen** von Eltern & Kindern
  - Telefonseelsorge (kostenlos) unter 0800 - 111 0 111
  - Drogenhilfe Köln unter 0221 - 91 27 97 - 0
  - Drogenhilfzentrum & Beratungsstelle 0221 - 964 17 94

Ich wünsche euch allen viel Kraft und Ausdauer für die nächsten Wochen, trotz Kontaktbeschränkungen regen Austausch mit Gleichaltrigen, Lust auf Bewegung und eine gute Portion Optimismus, in dem Wissen, dass das alles auch irgendwann ein Ende hat.



Ganz herzliche Grüße  
Kirsten Rochholz