

# Gelassen durch Prüfungen und Klausuren- Wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Schüler\*innen im Umgang mit Stress helfen können



## Online-Infoabend am 5. Oktober 2022, 18:30-20:00 Uhr

Meeting-Link: <https://cloud.srgh.de/nextcloud/apps/bbb/b/zicRnS9jQn4HBeLf>

Notfall-Link im Fall von technischen Schwierigkeiten: [https://padlet.com/clara\\_kerber/Bookmarks](https://padlet.com/clara_kerber/Bookmarks)

Liebe Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse, liebe Eltern,

Die vergangenen zweieinhalb Jahre unter der Pandemie haben uns allen viel abverlangt. Gerade die Jugendlichen, die den Austausch mit Gleichaltrigen so sehr brauchen, waren im Fernunterricht extrem auf sich selbst zurückgeworfen. Vielen sind diese Belastungen anzumerken. Um die Schülerinnen und Schüler zu stärken und ihnen Hilfestellungen zu geben, wie sie mit Druck von außen und von innen umgehen können, haben wir einen Kurs zum Thema Achtsames Selbstmitgefühl organisiert, der sie unterstützen soll

- besser mit Stress umgehen zu können, sowohl mit schulischem als auch mit emotionalem,
- sich mental gut für Klausuren und Prüfungen vorzubereiten,
- gut für sich selbst zu sorgen und freundlich zu sich selbst zu sein.

Für alle Schülerinnen der 10. Klassen der Realschule und der Kursstufe 2 gab es im vergangenen Schuljahr nach den Pfingstferien eine zweistündige Informationsveranstaltungen im Unterricht, in denen sie erste Erfahrungen mit Achtsamem Selbstmitgefühl sammeln konnten.

Nun wollen wir auch Sie als Eltern informieren, wie der MSC-T- Vertiefungskurs eine gute Unterstützung gerade im Hinblick auf Prüfungen und Klausuren sein kann. Dies wird im ersten Teil des Infoabends vermittelt. Im zweiten Teil ist es uns von Seiten der Schule ein wichtiges Anliegen Sie, liebe Eltern, für Probleme und Anzeichen von Überlastung zu sensibilisieren und einen unterstützenden Umgang damit zu finden. Nehmen Sie daher -gerne mit Ihren jugendlichen Kindern - an unserem Info-Elternabend teil und besprechen Sie mit ihnen, ob sie sich für den Vertiefungskurs anmelden wollen.

Wir sind sehr froh mit Frau Dr. Niina Tamura und Frau Dipl. Psych. Carolin Sallinger zwei qualifizierte Referentinnen gefunden zu haben, die sowohl zertifizierte MSC-T Trainerinnen (Mindful Self-Compassion for Teens) sind, als auch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen.



Dr. Niina Tamura

[www.niinatamura.com](http://www.niinatamura.com)



Dipl.-Psych. Carolin Sallinger

<https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/zpp/team.html>

Wir begrüßen es ausdrücklich, wenn unsere Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9 den Vertiefungskurs nutzen, um gelassener und souveräner mit schulischen Anforderungen umzugehen. Gemeinsam wollen wir uns so der Probleme, die eventuell durch die Coronasituation entstanden sind, annehmen.

### Termine für den Vertiefungsworkshop:

Fr/Sa 21./22. Oktober 2022	freitags jeweils 15:30-17:10 Uhr
Sa 12. November 2022	samstags 10:00-13:45 Uhr
Fr/Sa 25./26. November 2022	

(Die Termine sind mit Chor/Orchester/Theater abgesprochen, Sänger\*innen des Kammerchors können aufgrund zeitlicher Überschneidungen leider nicht teilnehmen.)

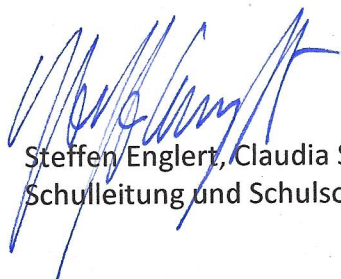
MSC-T (Mindful Self-Compassion for Teens) wurde von den MSC Lehrerinnen Lorraine Hobbs und Karen Bluth entwickelt. Es ist ein evidenzbasiertes Programm, welches auf dem Mindful Self-Compassion (MSC) basiert.

Der Kurs besteht aus mehreren Sitzungen mit einer Mischung von kurzen Meditationen, informellen Übungen, Austausch, kreativen Elementen und Bewegung. Die Jugendlichen lernen Schritt für Schritt einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Stress, Selbstkritik und schwierigen Gefühlen. Durch Übungen für zuhause können sie ihre Erfahrungen vertiefen.

<https://centerformsc.org/msc-teens-adults-old/> (in englischer Sprache)

Die Anmeldung zum Vertiefungskurs ist bis 13.10.2022 möglich über: [Clara.Kerber@invia-freiburg.de](mailto:Clara.Kerber@invia-freiburg.de). Die Teilnahmegebühr beträgt 20€.

Auch wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Elternabend und empfehlen ihn gerne!



Steffen Englert, Claudia Scherer und Clara Kerber  
Schulleitung und Schulsozialarbeit