

HÖGY-HILFE

HANDREICHUNG
FÜR ELTERN, SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



HÖGY-HILFE

HANDREICHUNG
FÜR ELTERN, SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



Liebe Eltern, liebe Schüler*innen,

für uns alle ist es eine herausfordernde Zeit und wohl jede Familie hat mit ihrer eigenen Situation manchmal auch zu kämpfen – ganz zu schweigen von der Technik. Dann meldet sich die Schule auch noch mit allerlei Aufgaben.

Dies ist ein Spagat zwischen den vielen verschiedenen Ansprüchen aller Beteiligten: Kinder, Schule, Arbeitgeber und eventuell noch eigene Bedürfnisse. Wir wissen, dass das manchmal ganz schön viel sein kann. Sprechen Sie die Lehrkräfte an, wenn Ihr Kind krank ist oder mit den Aufgaben nicht zurechtkommt. Wir sind da und Sie müssen nicht alles alleine schaffen!

Nach guter alter HöGy-Tradition haben wir als Kollegium nicht nur das Lernen im Blick, sondern interessieren uns auch für das Wohlergehen aller, die zur Schulgemeinschaft gehören.

Die vertrauten Ansprechpersonen (Schulleitung, Stufenleitungen, Klassenteams, Fachlehrkräfte und Pfllegschaftsvorsitzende) bleiben weiter eine zentrale Anlaufstelle für Fragen und Anregungen.

Darüber hinaus halten wir es für sinnvoll, wenn es allgemeine Informationen und Tipps für die gesamte Schulgemeinde außerhalb von spezifischen Fachinhalten gibt. Deshalb haben wir den Arbeitskreis „HöGy-Hilfe“ gebildet.

Wieso diese Handreichung?

Diese Handreichung soll Sie und dich darin unterstützen,

- gut in den Tag zu kommen,
- den Tag und die Aufgaben sinnvoll zu strukturieren,
- eigene Sorgen und Bedürfnisse zuzulassen und Hilfe zu suchen

Was enthält die Handreichung?

Nach einem Schreiben folgt ein Anhang mit

- einer Übersicht der bekannten Kontaktmöglichkeiten,
- Tipps zur Bewältigung des Alltags,
- Tipps zum Lernen auf Distanz,
- einem **Vorschlag** für einen Wochenplan, um die Übersicht über die Aufgaben zu behalten,
- Kontaktadressen für Unterstützungsangebote der Schule und außerhalb der Schule.

Wieso eine Handreichung für Eltern und Schüler*innen gemeinsam?

Wir glauben, dass viele Tipps und Unterstützungsangebote für alle hilfreich und/oder interessant sein können und wollen Doppelungen vermeiden. Außerdem ist es ja vielleicht ganz lustig, wenn die gesamte Familie einige Tipps mal gemeinsam bespricht oder ausprobiert.

Wie so vieles im Moment stellt diese Handreichung einen ersten Versuch dar und wir hoffen auf eine hilfreiche und wohlwollende Lektüre.

Bleiben Sie/Bleibt gesund und zuversichtlich!

Mit den besten Grüßen

der Arbeitskreis „HöGy-Hilfe“

HÖGY-HILFE

HANDREICHUNG
FÜR ELTERN, SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



Kontaktadressen der Schule

Schulleiter	Dr. Feldmar	info@shg-koeln.de
stellvertretender Schulleiter	Herr Lange	albert.lange@shg-koeln.de
Oberstufenleitung	Frau Stadler	susanne.stadler@shg-koeln.de
Mittelstufenleitung	Herr Stephan	michael.stephan@shg-koeln.de
Unterstufenleitung	Frau Liekenbrock	elke.liekenbrock@shg-koeln.de
Didaktische Leitung	Frau Overmann	sabrina.overmann@shg-koeln.de
Klassenleitungen und Fachlehrkräfte	E-Mail-Adressen: vorname.nachname@shg-koeln.de Eine Liste mit allen Adressen befindet sich unter http://shg-koeln.de/home-2/das-kollegium/	
Vorsitzende der Schulpflegschaft	Frau Oelerich	eltern@shg-koeln.de
Sekretariat	Frau Heck, Frau Richter, Frau Yazicioglu	0221 3558865

Die Kontaktadressen der Schulsozialarbeiterin und des psycho-sozialen Beratungsteams sind unter „Unterstützungsangebote der Schule“ zu finden.

HÖGY-HILFE

HANDREICHUNG FÜR ELTERN, SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



Liebe Schülerinnen und Schüler,

seit ca. sieben Wochen könnt ihr nicht mehr in die Schule gehen, ihr könnt eure Freunde und Freundinnen nicht mehr treffen. In allen Medien hört ihr von „der Corona-Krise“. Ihr sollt aber weiter lernen und Aufgaben für die Schule erledigen – das ist echt schwierig! Vielleicht erlebt ihr Tage, an denen sich alles schon fast normal anfühlt und gut läuft, aber auch Tage, an denen ihr nicht aus dem Bett kommt, traurig oder wütend seid oder gar nicht spürt, wie es euch gerade geht.

Hier einige Ideen, die euch je nach Situation momentan unterstützen. Mehr Gedanken dazu findet ihr in dem Moodle-Kurs <https://moodle.koeln/166625/course/view.php?id=1021>

„Ich schaffe es morgens nicht, aufzustehen.“

- ✓ Vereinbare mit einer Freundin/einem Freund, immer zur gleichen Zeit aufzustehen.
- ✓ Starte den Tag mit einer kleinen Aktion, die dir Spaß macht und auf die du dich freust.

„Ich kann mich zu Hause nicht konzentrieren.“

- ✓ Eine klare Tagesstruktur hilft dir. Schreibe dir einen festen Wochenplan auf und lerne immer zu den gleichen Zeiten.
- ✓ Plane feste Pausenzeiten ein und mach in der Pause was Schönes. Bewegung tut gut!
- ✓ Hast du einen ruhigen Ort, an dem du arbeiten kannst? Wenn nicht; besprich mit deiner Familie, wie ihr das organisieren könnt.

„Ich bin mit den Aufgaben überfordert, fühle mich unter Druck!“

- ✓ Beginne mit den Aufgaben, die dir Spaß machen.
- ✓ Verschaff dir einen Überblick über die Aufgaben und versuche einzuschätzen, wie lange du für die einzelnen Aufgaben brauchst. Trag die Aufgaben in deinen Wochenplan ein. Vielleicht merkst du, dass es weniger ist, als du gedacht hast.
- ✓ Wenn du mit den Aufgaben nicht nachkommst, gib deinen Lehrer*innen dazu eine Rückmeldung.

„Ich habe keine Motivation, was zu tun.“

- ✓ Erinnere dich an das gute Gefühl, das du hattest, wenn du etwas geschafft hast; das hilft dir, neue Aufgaben anzugehen.
- ✓ Belohn dich für alles, was gut klappt.

„Ich bin durchweg unruhig, wie unter Strom, schlafe schlecht.“

- ✓ Geh jeden Tag raus; die Natur; frische Luft und Tageslicht wirken positiv auf die Stimmung.
- ✓ Zieh dir nicht den ganzen Tag Meldungen über die „Corona-Krise“ rein, sondern entscheide, wann und wieviel du dich damit beschäftigst.
- ✓ Bewegung tut gut! Jogging alleine oder zu zweit ist weiter erlaubt. Ihr könntet auch „Schrittweltmeister*in“ werden: Wer schafft die meisten Schritte in einer halben Stunde? Schickt euren Sportlehrern*innen eure Erfolge! Es gibt eine Fülle an Bewegungsübungen für Zuhause im Internet. Welche sind besonders gelungen? Schicke deine Tipps für tolle Seiten an die Sportlehrkraft, damit sie in Moodle veröffentlicht werden können

HÖGY-HILFE









UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



Digitales Lernen – Mein Wochenplan

Woche vom
NAME:

bis zum
KLASSE:

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Block 1 	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Videokonferenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Teilgenommen <input type="radio"/> Nicht teilgenommen Begründung bei Nicht-Teilnahme: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Videokonferenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Teilgenommen <input type="radio"/> Nicht teilgenommen Begründung bei Nicht-Teilnahme: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen? _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Videokonferenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Teilgenommen <input type="radio"/> Nicht teilgenommen Begründung bei Nicht-Teilnahme: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Videokonferenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Teilgenommen <input type="radio"/> Nicht teilgenommen Begründung bei Nicht-Teilnahme: _____
Pause					
Block 2 	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?
Block 3 	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____ <input type="checkbox"/> Telefongespräch mit _____ Was wurde besprochen?	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____	Fach: _____ <input type="checkbox"/> Bearbeitung der Aufgaben <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Erledigt <input type="radio"/> Teilweise erledigt <input type="radio"/> Nicht erledigt Begründung bei Teilweise/ Nicht-Erledigung: _____

HÖGY-HILFE

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



Was mir sonst noch einfällt (was hat mir gut gefallen, fiel mir schwer, war zu viel,...?):

Meine Unterschrift:

Kennntnisnahme durch meine Eltern:

HÖGY-HILFE

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



Unterstützungsangebote der Schule

Unsere Schulsozialarbeiterin Frau Schibilla und das Beratungsteam des Hölderlin-Gymnasiums (Frau Krämer, Frau Vockel, Frau Quotschalla, Herr Zorn) sind für euch/Sie da.

Die Erreichbarkeit könnt ihr dieser Tabelle entnehmen.

Schulsozialarbeit	Frau Schibilla	0157 35472264 0221 3558865-28 (momentan nicht täglich besetzt) stefanie.schibilla@stadt-koeln.de	Jederzeit per E-Mail, dann können wir einen Telefontermin vereinbaren. Ansonsten bin ich zu Mo.-Fr. 9-16 Uhr telefonisch über die Mobilnummer erreichbar.
Psychosoziales Beratungsteam	Frau Krämer	tina.kraemer@shg-koeln.de	Jederzeit per E-Mail. Rückruf erfolgt, sofern ihr/Sie eine Nummer angeben.
	Frau Quotschalla	undine.quotschalla@shg-koeln.de	Jederzeit per E-Mail. Rückruf erfolgt, sofern ihr/Sie eine Nummer angeben.
	Frau Vockel	birgit.vockel@shg-koeln.de	Jederzeit per E-Mail. Rückruf erfolgt, sofern ihr/Sie eine Nummer angeben.
	Herr Zorn	david.zorn@shg-koeln.de	Jederzeit per E-Mail. Rückruf erfolgt, sofern ihr/Sie eine Nummer angeben.

Unterstützungsangebote außerhalb der Schule:

➤ **Finanzielle Unterstützung:**

○ **Jobcenter:**

Finanzielle Unterstützung für Schulcomputer beim Jobcenter beantragen:
Berechtigt sind Bezieher von Arbeitslosengeld II oder von Sozialgeld nach dem Sozialgesetzbuch II

Folgende Schritte:

- Schriftliche Bestätigung der Schule, dass ein Computer benötigt wird
- Schriftliche Preisübersicht Computer, untere bis mittlere Preisklasse
- Antrag beim Jobcenter stellen

○ **Angebot des Deutschen Kinderhilfswerks:**

Das Deutsche Kinderhilfswerk stellt eine Summe in Höhe von einmalig 250 Euro zur Verfügung. (Es besteht kein Rechtsanspruch.)

Link dazu: <https://www.dkhw.de/foerderung/corona-nothilfe-pakete/kindernoethilfe-paket-digitales-lernen/>

○ **Infos und Hilfe:**

<https://www.awo-mittelrhein.de/schulcomputer-fuer-alle/>

Erklärvideo auf Youtube: <https://youtu.be/rF35AiM7g8I>

➤ **Psychologische Unterstützung:**

○ **Für alle Anliegen: Nummer gegen Kummer:**

Link: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Zielgruppe	Nummer	Beratungszeiten
Kinder- und Jugendtelefon	116111 (kostenlos und anonym vom Handy und Festnetz)	montags – samstags: von 14 - 20 Uhr sowie montags+mittwochs+donnerstags: von 10 - 12 Uhr
Elterntelefon	0800 1110550 (anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz)	montags – freitags: von 9 – 17 Uhr dienstags + donnerstags: von 17 – 19 Uhr

○ **Hilfe für Familien:**

Anbieter / Zielgruppe	Kontakt	Beratungszeiten
Jugendamt Köln-Mülheim Kinder und Jugendliche, Eltern, Fachkräfte	0221/22199999 (kostenlos)	Rund um die Uhr
Familienberatung Stadt Köln, Buchheimer Straße	0221/221 29480 (kostenlos)	Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:30 Uhr Freitag, 8:30 bis 13:30 Uhr
CSH Familienberatung Köln-Mülheim	0221/64709-31 familienberatung@csh-koeln.de (kostenlos)	Mo., Di., Do. 08:30 bis 17:00 Uhr Mi. 08:30 bis 18:00 Uhr Fr. 08:30 bis 14:00Uhr

HÖGY-HILFE

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



○ Hilfe für Mädchen und Frauen:

Anbieter / Zielgruppe	Kontakt	Beratungszeiten
Lobby für Mädchen Beratung für Mädchen	0221/890 55 47 maedchenberatung- rechtsrhein@lobby-fuer-maedchen.de Online-Beratung : www.lobby-fuer-maedchen.de (kostenlos)	Montag – Freitag: 10:00-16:00 Uhr
Frauenberatungsstelle „Der Wendepunkt“ Beratung für Frauen	0221/9956-4444 wendepunkt@diakonie- michaelshoven.de (kostenlos)	

○ Hilfe für Mädchen, Frauen, Jungen und Männer:

Anbieter / Zielgruppe	Kontakt	Beratungszeiten
HennaMond.e.V. Beratung bei Gewalterfahrungen	0221/16993101 0172/2639 593 Online-Beratung: info@hennamond- verein.de https://hennamond.de (kostenlos)	Montags, dienstags, donnerstags: 10:00-12:30 und 14:00-17:00 Mittwochs und freitags: 10:00-13:00 Uhr. Sonst per E- Mail

○ Hilfeportal bei sexuellem Missbrauch:

(über die Postleitzahl werden Beratungsstellen in der näheren Umgebung genannt)

Link: <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

○ Schulpsychologie

Link vor allem für Eltern und S*S	https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/bildung-und-schule/angebote-des-schulpsychologischen-dienstes-fuer-eltern-schuelerinnen-und-schueler?kontrast=schwarz	
Schulpsychologischer Dienst Köln	0221/221-29001 und 221-29002 Link für eine E-Mail gibt es hier: https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/schulpsychologischer-dienst	Momentan per E-Mail oder telefonisch erreichbar: Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:30 Uhr Freitag, 8:30 bis 13:30 Uhr
Tipps für Eltern	http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/eltern/index.html	
Tipps für S*S	http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schueler/index.html	