



Aurain 2 ♦ 6063 Rum
☎ +43 512 24511450
✉ direktion@ms-rum.tsn.at
<https://ms-rum.tsn.at/>

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,
liebe Schülerinnen und liebe Schüler,

Rum, 20.01.2021

wenn ich in der Pause mit einzelnen Kindern ins Gespräch komme oder wenn ich mit Eltern telefoniere, höre ich in letzter Zeit immer öfter Äußerungen, die mich sehr nachdenklich stimmen.

„Langsam wird es echt nervend!!“

„Das schlägt jetzt aufs Gemüt!“

„Da werde ich jetzt echt aggressiv!“

„Jetzt langt's wirklich!“

So verständlich und nachvollziehbar diese Stimmungsbilder sind, weil es uns allen irgendwie ähnlich geht, so sehr glaube ich, dass wir mit unserer psychischen Gesundheit ebenso sensibel umgehen müssen wie mit unserer physischen.

Herr Leitner hat mich an unseren „Tag der psychischen Gesundheit“ im Sommersemester 2019 erinnert und mir die 10 Tipps noch einmal zukommen lassen. Ich glaube, das ist ein guter Zeitpunkt diese auch auf unsere Homepage zu stellen.

Ich bin mir bewusst, dass einzelne Punkte wie z. B. „sich beteiligen“ oder „in Kontakt bleiben“ momentan sehr schwer realisierbar sind. Jedoch bleiben dann immer noch acht Punkte, die uns in Zeiten der Lockdowns einfach gut tun können.

Ich wünsche uns allen, dass wir diese Zeiten gemeinsam gut überstehen und sowohl physisch als auch
PSYCHISCH GESUND BLEIBEN!

Alles Gute
Mag. Christian Stecher