

Liebe Schülerinnen und Schüler,

liebe Eltern,

im Moment befinden wir uns in einer besonderen Situation, die für uns alle neu ist. Da ist es ganz natürlich, dass wir in verschiedenen Bereichen an unsere Grenzen stoßen. Solltet ihr Hilfe im Umgang mit der belastenden Situation benötigen, dürft ihr euch gerne weiterhin an mich wenden. Im Moment kann ich die Telefonsprechstunde in der Schule unter der bekannten Nummer nicht wahrnehmen, ihr könnt mich aber weiterhin unter der E-Mail-Adresse beratung@herzog-ludwig-rs.de erreichen. Wenn ihr mir in der E-Mail eure Telefonnummer nennt, rufe ich auch gerne zurück. Nachfolgend findet ihr weitere Anlaufstellen (für Jugendliche/für Eltern), an die ihr euch auch immer wenden könnt.

Ich wünsche euch die nötige Portion Gelassenheit für diese Situation und bleibt gesund.

Daniela Irl

Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe	https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_Quarantaene_Tipps_fuer_Eltern.html
---	---

Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern:

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung	Onlineberatung für Jugendliche	www.bke-jugendberatung.de
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung	Onlineberatung für Eltern	www.bke-elternberatung.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de
„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon	Telefonische Beratung für Eltern	0800 1110550
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800 1110111 www.telefonseelsorge.de
Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) www.krisendienst-psychiatrie.de