



Geschwister-Scholl-Gymnasium . Hackenbroicher Straße 66 a . 50259 Pulheim

An alle Schülerinnen und Schüler
An alle Eltern und Sorgeberechtigten

Beratung/Schulsozialarbeit

Hackenbroicher Straße 66 a
50259 Pulheim
Tel. 02238-96544-0
Fax 02238-96544-24
dmesch@scholl-gymnasium.de

www.scholl-gymnasium.de

23.03.2020

Seite 1 / 3

Erreichbarkeit Beratungsteam/Schulsozialarbeit - Psychische Gesundheit in außergewöhnlichen Zeiten

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte,

bisher haben wir uns immer für die Ferienzeit voneinander für einen längeren Zeitraum verabschiedet. Dieses Mal werden wir aus Gründen des eigenen Schutzes und der Solidarität (zum Schutz von Anderen) viel Zeit daheim verbringen. Unsere jeweilige Arbeit erledigen wir nun zu Hause.

Schule, Arbeit, Freizeitangebote uns vieles mehr sind eingeschränkt. Wir leben in außergewöhnlichen Zeiten.

Damit ihr euch mit der schulischen Arbeit daheim zurechtfindet, nutzt den schulischen Leitfaden „Selbstständiges Arbeiten“.

In der Schule/auf der Arbeit trifft ihr/treffen Sie immer auf andere Menschen außerhalb der Familie. Überlegt euch/überlegen Sie deshalb, wie ihr/Sie hier gesunde und förderliche Kontakte pflegen könnt/können, ohne euch/sich direkt mit anderen Menschen zu treffen. - Diese Kontakte über die Familie hinaus sind für unsere Gesundheit und unser soziales Bedürfnis jedoch sehr wichtig.

Die Erfahrung einer Quarantäne, das eingeschränkte Zusammenleben daheim, der fehlende Kontakt zu vertrauten Menschen außerhalb der Familie, die vorher schon vorhandenen Gedanken, Erkrankungen oder Belastungen ... all das kann durchaus auch Themen oder Gefühle berühren, die euch / Sie (weiterhin) beschäftigen.

Für den Fall, dass ihr bzw. Sie Rat oder Unterstützung außerhalb der Familie benötigt/benötigen, steht euch bzw. Ihnen das Beratungsteam und die Schulsozialarbeit am Geschwister-Scholl-Gymnasium weiterhin zur Verfügung. Wir haben unser Angebot der derzeitigen Situation angepasst.



Gesicht zeigen!



Wir bitten um Verständnis, dass die **Kontaktaufnahme zum Beratungsteam und zur Schulsozialarbeit derzeit nur über die Dienst-E-mails** erfolgen kann. Wenn ihr bzw. Sie uns eine Telefonnummer in der Email mitteilen, rufen wir auch gerne zurück.

Silvia Huber, shuber@scholl-gymnasium.de
Silke Karcher, sikarcher@scholl-gymnasium.de
Nicole Krasemann, nkrasemann@scholl-gymnasium.de
David Marx, dmarx@scholl-gymnasium.de
Dorle Mesch (Leitung), dmesch@scholl-gymnasium.de
Asmus Ring, aring@scholl-gymnasium.de

Das Beratungsteam und die Schulsozialarbeit werden Ihnen im Verlauf immer mal wieder kleinere Angebote und Hinweise rund um das Thema psychische Gesundheit in außergewöhnlichen Situationen zukommen lassen. Bitte versteht/verstehen Sie dies als Angebot und Anregung.

Sollten Sie sich an **Beratungsstellen außerhalb der Schule** wenden wollen, so gelten derzeit folgende **telefonische Kontaktmöglichkeiten**:

Jugendamt Pulheim*

Hier ist der Tagesdienst erreichbar unter Tel: 02238/808-650

Erziehungsberatungsstelle Pulheim*

Tel: 02238/808-118

Regionale Schulberatung/Schulpsychologischer Dienst*

Tel: 02271/8314068

(gut möglich, dass es es hier jeweils tagesaktuell eingeschränkte Erreichbarkeiten gibt)*

Weiterführende Hinweise und Beratungsstellen

Zudem möchten wir Euch und Sie auf folgende **Information der WHO** zum **Thema Umgang mit Stress** aufmerksam machen:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

(eine Übersetzung findet ihr/finden Sie im Anhang)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Telefonseelsorge

Tel: 0800 111 0 111 / 0800 1110 222

Kinder- und Jugendtelefon

Tel: 0800 111 0 333

Sucht- und Drogenhotline

Tel: 01805 31 30 31

Hinweise für Eltern

Information für Eltern (WHO) – Kindern helfen mit Stress umzugehen

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

(eine Übersetzung finden Sie im Anhang)

Coronavirus – Was rät die Schulpsychologie

https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus_Interview/index.html

COVID 19 Tipps für Eltern (BKK Bund)

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf;jsessionid=8B182E47ECB3CBAC91200B8BA007E720.2_cid345?__blob=publicationFile

Tipps für die häusliche Quarantäne (BKK Bund)

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Tipps_%20haeusliche_Quarantaene.pdf;jsessionid=8B182E47ECB3CBAC91200B8BA007E720.2_cid345?__blob=publicationFile

Bitte passt/passen Sie gut auf euch/sich und andere auf. – Hilfreich ist, wenn sich jeder überlegt, was er/sie beitragen kann, damit diese Situation für alle zu meistern ist.

Mit freundlichen Grüßen und bleiben Sie gesund!

für das Beratungsteam / die Schulsozialarbeit
gez. Dorle Mesch