



**Dir geht es schon länger schlecht?
Zu Hause werden Streitigkeiten immer schlimmer?
Jemand hat dir seelisch oder körperlich weh getan?**

Hier bekommst du Hilfe!

Hallo du,

die neue Situation durch das Corona-Virus und das Lernen zu Hause kann für dich oder eine*n Mitschüler*in herausfordernd sein.

Einerseits wird gerade in großem Umfang Selbststrukturierung von euch verlangt, andererseits seid ihr mit eurer Familie sehr viel Zeit zusammen und dabei ist es manchmal gar nicht so leicht, sich aus dem Weg zu gehen.

Wenn die Situation zu Hause für dich oder deine*n Mitschüler*in zu einer sehr großen Belastung wird, eine*r von euch die Situation nicht mehr aushalten kann und will und das Gefühl hat, darüber mit jemandem außerhalb der Familie sprechen zu wollen, hat jede*r von euch mehrere Möglichkeiten:

Zum einen erreicht ihr **eure Lehrkräfte per E-Mail oder über Mebis** und könnt sie um Unterstützung bitten. Die E-Mailadressen wurden in den jeweiligen Arbeitsaufträgen in Mebis kommuniziert. Wenn das für eine*n von euch nicht so leicht ist, kontaktiert eine*n Mitschüler*in, die bzw. der das für euch übernehmen kann.

Natürlich könnt ihr auch direkt an **Frau Behringer** als Beratungslehrkraft (schulberatung@gym-muc-nord.de) oder an **Frau Ertl** als Schulpsychologin (schulpsychologe@gym-muc-nord.de) eine **E-Mail oder auf Mebis** schreiben. Auch die beiden können mit euch Kontakt aufnehmen, um euch in dieser Situation zu unterstützen.

Außerhalb der Schule gibt es einige telefonische und Online-Beratungsdienste, die ihr ebenso in Anspruch nehmen könnt. Die Internetadresse ist immer verlinkt:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung
„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche	089/116111	Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr Anrufe sind kostenfrei www.nummergegenkummer.de
bke Jugendberatung	https://jugend.bke-beratung.de	täglich Mailberatung, Einzelchat und Gruppenchat (<i>Registrierung notwendig</i>)
INFO4MUX-Onlineberatung	https://www.info4mux.de	tägl. 19.30-21.30 Uhr Einzel-Chatberatung für Jugendliche
Infofon	089/1215000	tägl. 18.00-22.00 Uhr Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche www.infofon.muc.kobis.de

Beratungsstelle am Harthof	089/225436	Mo 09.00-13.00 Uhr Di 09.00-10.00 & 15.00-17.00 Uhr Mi 09.00-13.00 Uhr Do 09.00-10.00& 15.00-18.00 Uhr Fr 13.00-15.00 Uhr telefonische und persönliche Beratung, auch für Kinder und Jugendliche direkt
Hilfetelefon	0800/2255530	Mo, Mi, Fr: 09.00-14.00 Uhr Di, Do: 15.00-17.00 Uhr Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch - kostenfrei und anonym
Save me online	https://nina-info.de/save-me-online/	Online-Hilfe per E-Mail bei sexuellem Missbrauch
Hilfeportal sexueller Missbrauch	https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html	Weitere Informationen und Ansprechpartner bei sexuellem Missbrauch

Wichtig ist, dass jede*r von euch **unbedingt Unterstützung** holt,
denn du musst das nicht alleine schaffen.

**Alle genannten Ansprechpartner*innen sind für dich da
und behandeln dein Anliegen vertraulich!**