

Stay positive, stay home.

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Schulfamilie,

für uns alle begann diese Zeit ziemlich plötzlich. Das, was sich in der ersten Woche noch wie Ferien anfühlte, ist spätestens jetzt vorbei. Kein Treffen mit Freunden mehr, kein Fitnessstudio, kein Sportverein, noch nicht mal Musikunterricht. Plötzlich gibt es ein Zuviel an Zeit, obwohl eure Lehrer*innen euch sicherlich gut versorgen.

Viele von den Erwachsenen gehen nicht arbeiten oder arbeiten von zuhause aus, nicht immer gibt es genug Platz für alle. Und nicht immer gibt es genug Menschen zum Reden. Ich hoffe, ihr nutzt alle die elektronischen Medien zum Austausch. Und natürlich den Instagram Account vom GAF! Persönlicher Tipp von mir: Telefoniert miteinander! Es ist schön, die Stimme von lieben Menschen zu hören und gleich reagieren zu können ;)

Vielleicht gibt es bei dem einen oder der anderen von euch Probleme, die ihr gern mal mit einer erwachsenen Person besprechen würdet. Hierfür stehe ich euch gern in dieser Zeit zur Verfügung. Wir können per Email im Gespräch sein, telefonieren, skypen oder den Messenger auf iserv benutzen. Das gilt auch für die Osterferien!

Ihr könnt mich unter s.brinschwitz@gymfred.de erreichen um einen Termin zu vereinbaren.

Das gleiche gilt für Hr. Fitschen. Seine Adresse ist: fitschen@gymfred.de

Ich habe mit einigen Beratungsstellen telefoniert. Auch sie bieten telefonische Beratung an. Besonders möchte ich euch die Psychologische Beratungsstelle ans Herz legen, hier wird telefonisch beraten, wenn gewünscht auch anonym. Wegen der besonderen Situation haben sie die Beratungszeiten geändert, bis 15.00 Uhr sind sie erreichbar unter: **05341/8393491**

Eine weitere Möglichkeit ist die bke-Beratung (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung). Hier haben Kinder und Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit über einen chat zu kommunizieren.

jugend.bke-beratung.de

eltern.bke-beratung.de

Außerdem gibt es die Nummer gegen Kummer, die ihr jederzeit erreichen könnt:
nummergegenkummer.de oder direkt unter: **116111**.

Ich wünsche uns allen, dass wir diese Zeit gesund überstehen und uns mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen wiedersehen!

Passt auf euch auf!

Sigrun Brinschwitz

