

Liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte, liebe Schülerinnen und Schüler,

diese besondere Zeit, in der wir alle zu Hause bleiben sollen, ist für uns alle neu und bringt Herausforderungen mit sich.

Vielleicht gelingt es ihnen, sich Zeitfenster für Begegnungen innerhalb der Familie zu nehmen, die sonst im Alltag wenig Platz finden.

Andererseits sind wir aber auch alle aus unserem gewohnten Alltag herausgeholt worden und können unseren lieben und unliebsamen Gewohnheiten nicht in der Freiheit nachgehen, wie wir es bisher kannten.

Kinder und Jugendliche müssen zum großen Teil auf die Kontakte zu ihren Freundinnen und Freunden verzichten. Die Nutzung von digitalen Medien kann hilfreich sein, um ein Stückweit Normalität zu schaffen, aber auch viele Streitthemen zwischen Kindern und Eltern mit sich bringen.

Vielleicht sind Sie, liebe Eltern, noch mehr belastet als im gewohnten Alltag, da Sie Ihrem Beruf nachgehen müssen und gleichzeitig die Schulaufgaben ihrer Kinder „managen“ müssen. Sie und Ihre Kinder haben nun vielleicht Sorgen und Nöte, über die in dieser bewegenden Zeit gesprochen werden sollte und Sie wissen noch nicht genau wie.

Den Hinweis auf eine Broschüre dazu finden Sie weiter unten in dieser Mail.

Wie Ihnen Herr Kremer ja schon mitgeteilt hat, stehe ich Ihnen weiterhin und auch am Wochenende telefonisch in der Zeit von 10.00 bis 13.00 Uhr und von 16.00 bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Sie können mich auf meinem Diensthandy unter der Nummer 0175 2177654 erreichen. Oder Sie schreiben mir eine Mail, dann rufe ich Sie gerne zurück.  
Mue@gymnasium-norf.de

Außerdem sind natürlich die Beratungsstellen und das Jugendamt in Neuss weiterhin telefonisch für Sie erreichbar. Auch nachts und in Krisen können Sie durch verschiedene Einrichtungen Unterstützung bekommen. Geben Sie das doch auch bitte an Ihre Kinder weiter.

Ich habe Ihnen einige Unterstützungsmöglichkeiten, Links und Broschüren zusammengestellt, die Ihnen vielleicht diese Zeit erleichtern können.

Sie können auch gerne Ihre Kinder ermutigen sich an mich zu wenden, so wie sie das in der Schule ja auch könnten, wenn es ihnen einmal hilft mit jemandem außerhalb der Familie über ihre Sorgen zu sprechen.

Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie der Zeit auch positive Seiten abgewinnen können und z.B. auch den frühlinghaften Sonnenschein trotz aller Sorgen etwas genießen können.

Herzliche Grüße!  
Katja Müller  
Schulsozialarbeiterin

Hier ein Auszug aus den Beratungsangeboten in Neuss und Umgebung, die weiterhin telefonisch oder über Online-Beratung für Sie erreichbar sind:

Die **Jugendberatungsstelle JUBS** in Neuss bietet Telefon- und Onlineberatung an.  
Beratung für Jugendliche und Eltern unter 02131/27033  
<https://jubsneuss.de/>

Die **Mädchenberatungsstelle Pro Mädchen** ist erreichbar unter der Nummer  
0211/48 76 75

Die **Erziehungs- und Familienberatung -balance** in Neuss bietet Telefon- und Onlineberatung an unter 02131/3692830  
<https://www.caritas.de/onlineberatung>

Die **Familien- & Erziehungsberatungsstelle der Stadt Neuss** bietet telefonische Beratung 02131 7504838

Das **Jugendamt der Stadt Neuss** ist wie folgt erreichbar:  
Unter der Nummer 02131/905101 erreichen Sie das Vorzimmer des Allgemeinen Sozialen Dienstes  
Das Bereitschaftstelefon des Jugendamtes erreichen Sie unter 02131/905177.

In Notfällen, zum Beispiel in der Nacht, können Sie unter 02131/1350 die Feuerwehr erreichen, die dann an die Bereitschaftskolleginnen und Kollegen des Jugendamtes weitervermittelt.

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

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Tel: 08000 116 016

### **Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar**

Tel: 0800 111 0 111 oder 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](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

#### **Coronavirus – Was rät die Schulpsychologie?**

[https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus\\_Interview/index.html](https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus_Interview/index.html)

#### **COVID 19 Tipps für Eltern (BKK Bund)**

[https://www.bkk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf;jsessionid=8B182E47ECB3CBAC91200B8BA007E720.2\\_cid345?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bkk.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.bkk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/Tipps\\_%20haeusliche\\_Quarantaene.pdf;jsessionid=8B182E47ECB3CBAC91200B8BA007E720.2\\_cid345?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bkk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Tipps_%20haeusliche_Quarantaene.pdf;jsessionid=8B182E47ECB3CBAC91200B8BA007E720.2_cid345?__blob=publicationFile)