

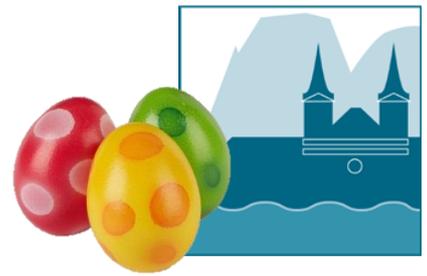
# Liebe Schülerin Lieber Schüler!

Dir fällt die Decke auf den Kopf? Du streitest dich in letzter Zeit viel mehr mit deinen Eltern und Geschwistern? Du fühlst dich im Homeschooling überfordert? Du machst dir Sorgen oder dir geht es einfach irgendwie nicht gut?

Woher wir das wissen? Ganz vielen von uns geht es aktuell so! Unser Tagesablauf hat sich von heute auf morgen komplett verändert. Wir sitzen auf engstem Raum mit der Familie zusammen und können unseren Frust nicht im Sportverein oder beim Treffen mit Freunden rauslassen. Klar, dass da bei vielen Streit und schlechte Stimmung aufkommen. Das ist völlig normal!

Vielleicht hilft es dir schon zu wissen, dass du damit nicht allein bist! Vielleicht würdest du aber auch gerne mit jemanden darüber reden, weißt aber nicht, mit wem?!

## Da können wir helfen!



Wir - deine Schulpsychologin, deine Beratungslehrerin und deine Schulsozialarbeiterin - sind auch in den Osterferien weiterhin für dich da:

### Christine Trost-Erhardt - Schulpsychologin:

✉ E-Mail: [schulpsychologin@gymnasium-tegernsee.de](mailto:schulpsychologin@gymnasium-tegernsee.de)

→ E-Mails werden regelmäßig gelesen und beantwortet

→ Umgehende Rückrufe

### Ulrike Weizbauer - Beratungslehrerin:

✉ E-Mail: [u.weizbauer@gymnasium-tegernsee.de](mailto:u.weizbauer@gymnasium-tegernsee.de)

→ E-Mails werden regelmäßig gelesen und beantwortet

→ Umgehende Rückrufe

### Anna Kutter - Schulsozialarbeiterin:

☎ Tel.+ 📞 : 01525 / 25 82 830

✉ E-Mail: [a.kutter@vjf-ev.de](mailto:a.kutter@vjf-ev.de)

→ In den Ferien erreichbar  
immer Mittwochs 08-12 Uhr

Außerdem findest du auf dieser Internetseite viele hilfreiche Anregungen, wie du die Krisenzeit gut meistern kannst:

<http://www.pi-muenchen.de/unerwartet-schulfrei/>

Falls du außerhalb unserer Sprechzeiten jemanden zum Reden brauchst, wende dich an eine der folgenden Stellen:

#### **Kinder- und Jugendtelefon:**

Allein mit deinen Problemen?!  
Darüber reden hilft!

Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz.

 **116 111**

(Montag-Samstag  
14-20 Uhr)

#### **Onlineberatung für Jugendliche:**

Fragen? Stress? Sorgen? Stell den erfahrenen Beraterinnen und Beratern gerne online deine Fragen oder tausche dich per Chat mit anderen Jugendlichen aus.

 <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

#### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Miesbach:**

Die Beraterinnen und Berater in Miesbach sind für dich und deine Eltern da, falls Konflikte in der Familie zur Belastung werden oder du jemanden brauchst, der dir ein offenes Ohr für deine Sorgen schenkt.

 **08025 / 2862 0**

(Montag – Freitag 9 – 12 Uhr  
und zusätzlich

Montag und Donnerstag 15-17 Uhr)

 **E-Mail: [info@beratungsstelle-miesbach.de](mailto:info@beratungsstelle-miesbach.de)**

#### **Krisendienst Psychiatrie:**

Unter der Rufnummer erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene in seelischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung.

 **0180 655 3000**

(täglich rund um die Uhr; auch an Feiertagen)

Eine gute Zeit wünschen dir deine

Anna Kutter,

Christine Trost-Erhardt &

Ulrike Weizbauer

**#bleibtgesund**  
**#bleibtzuhaus**