

Bielefelder Beratungsstellen sind auch jetzt weiterhin an Eurer Seite

Liebe Schülerinnen und Schüler,

auch wir Bielefelder Beratungsstellen möchten euch sagen, dass wir mit unseren Unterstützungsangeboten weiterhin für euch da sind, wenn auch z.T. in anderer Form, z.B. telefonisch oder online, bei einem Spaziergang oder wie sonst in der Beratungsstelle.

Wir können uns vorstellen, dass die Zeiten gerade auch für euch nicht einfach sind: keine oder weniger Schule aber trotzdem Hausaufgaben, weniger Freund*innen sehen, immer noch eingeschränkte Freizeit- und Sportangebote, viel Zeit zu Hause, weniger Abwechslung, keine Partys und größeren Treffen, etc.

Wir sind sicher, dass ihr alle versucht, das Beste daraus zu machen!

Nach anfänglicher Freude über den Schulausfall seid ihr jetzt vielleicht manchmal genervt und angespannt, ängstlich und motivationslos, oder ihr sorgt euch um euren Schulabschluss oder dass ihr im nächsten Schuljahr nicht gut mitkommt. Was wird aus meiner Ausbildung?

Auch das familiäre Miteinander kann auf Dauer sehr anstrengend sein, wenn man sich kaum aus dem Weg gehen kann. Geschwister nerven vielleicht mehr als sonst, ihr habt weniger Rückzugsmöglichkeiten und eure Eltern wollen möglicherweise z.B. mehr Mithilfe im Haushalt und sind unausgeglichen. Oder ihr spürt auch die allgemeine Anspannung und Sorge, die überall in der Luft liegt. Vielleicht könnt ihr nicht in den Sommerurlaub fahren, auf den ihr euch lange gefreut habt und müsst auch in den Ferien zu Hause bleiben.

Durch die Lockerungen habt ihr wieder mehr Kontakte mit Freund*innen und Mitschüler*innen. Allerdings können sich dadurch auch Konflikte ergeben. Oder auch die Verunsicherung: „Was darf ich, was will ich? Ist es in Ordnung mich mit Freunden zu treffen, wenn ich gleichzeitig gefährdete Personen zu Hause habe? usw.“

Vielleicht habt ihr aber auch ganz eigene Sorgen, für die im Moment kein Raum zu sein scheint, bei all dem anderen Stress.

Wir möchten euch ermutigen, euch mit allen Fragen und Themen, die euch derzeit beschäftigen, ernst zu nehmen. Gerne könnt ihr euch damit auch an uns wenden! Denn manchmal tut es einfach gut, mal mit einer außenstehenden Person zu sprechen und sich zu entlasten. Das geht im Moment telefonisch, per Online-Beratung oder auch persönlich vor Ort.

Wir wünschen euch alles Gute!

Achtet gut auf euch und aufeinander!

Eure Beratungsstellen

- **Mädchenberatungsstelle: 0521 -173016, auch Online-Beratung,
www.maedchenhaus-bielefeld.de**
- **Diakonie für Bielefeld, MutWerkstatt Beratung für Kinder, Jugendliche, Familien
und Schwangerschaft: Tel. 0521 – 98892 601,
Standort Sennestadt: 05205 – 2880, www.diakonie-fuer-bielefeld.de**
- **AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:
0521 – 9216421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de
AWO Beratungsstelle für Familien mit Kindern von 0 – 6 Jahren:
0521 – 9216 421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de**
- **Beratungsstelle Bethel für Kinder, Jugendliche und Eltern, 0521 / 329 662 10,
beratungsstelle@bethel.de**
- **Regionale Schulberatungsstelle (Schulpsychologie): 0521 – 51 8685**
- **Ärztliche Beratungsstelle gegen Misshandlung von Kindern e.V.: 0521 130813
www.aerztliche-beratungsstelle-bielefeld.de**
- **Beratungsstelle Stieghorst: 0521-557 574 20, beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche aus dem
Stadtteil Stieghorst und Umgebung**
- **Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide: 0521-557 627 50,
beratungsstelle.baumheide@t-online.de , Beratung für Erwachsene, Eltern,
Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Baumheide und Umgebung**
- **Psychologischer Beratungsdienst: 0521-132415, beratungsdienst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene**
- **Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 – 111 0 550**
- **Hotline für Kinder, Jugendliche und Familien in Zeiten von Corona:
0521 -98892-900 (9 – 15 Uhr an 7 Tagen in der Woche)**
- **Jugendamt: 0521 – 512084**
- **Beratungsangebot der polizeilichen Opferschützer (auch anonym)
0521 – 5837-2554**