

## **Liebe Schülerinnen und Schüler!**

Schulfrei bis zu den Sommerferien.....das klingt für viele zunächst ganz toll! Ausschlafen, chillen, gamen, das Internet und Netflix leergucken und ein bisschen Schule nebenbei- super!

Doch ganz so einfach ist das manchmal nicht. Für alle Familien ist die Situation neu, auf einmal gibt es Home -Office, Homeschooling, Kontaktverbote. Manche Eltern sind vielleicht sehr in finanzieller Sorge und deshalb sehr angespannt. Durch das enge Zusammenleben zur Zeit entstehen schnell Konflikte. Das ist okay. Aber es kann auch passieren, dass ihr in einen sehr großen Streit geratet oder ihr aus einer Situation keinen Ausweg seht.

Ihr könnt euch an uns wenden!

Ihr erreicht uns Mo-Fr von 8.00-13.30 Uhr telefonisch und auch über wwschool.

### **Pädagogische-Insel Herr Schwarte:**

Mail: [Paed.Insel@icloud.com](mailto:Paed.Insel@icloud.com)

[J.Schwarte@esg.wwschool.de](mailto:J.Schwarte@esg.wwschool.de)

Handy: 0176-38258230

### **Kinderschutzbund/ Frau Clasen:**

Mail: [ssa-esg@kinderschutzbund-oh.de](mailto:ssa-esg@kinderschutzbund-oh.de)

[P.Clasen@esg.wwschool.de](mailto:P.Clasen@esg.wwschool.de)

Handy:0170/63859323

Weitere Hilfen findet ihr nachfolgend unter folgenden Adressen und Telefonnummern:

### **Nummer gegen Kummer - Telefonberatung für Kinder**

Die "Nummer gegen Kummer" ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)) bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern.

**Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der  
Rufnummer 116 111 zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils  
von 14 bis 20 Uhr.**

### **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"**

Unter der Nummer **0800 22 55 530** ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" ([www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)) montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.

Unter [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) ist das **Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons** erreichbar.

Hast-Du-Stress.de: [www.hast-du-stress.de](http://www.hast-du-stress.de)

Diese Adresse richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler. Beratung und Information in verschiedenen Lebenslagen sind hier aufgelistet; auch für Ostholstein.

Klicksafe: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Wir gehen davon aus, dass soziale Netzwerke aktuell intensiver genutzt werden.

Deshalb ist es umso wichtiger, seine Daten zu schützen! Klicksafe bietet umfangreiche Informationen, auch für Eltern, zum Thema „Sicherheit im Netz“ an.

APP (kostenlos) **Body2Brain**

Einfache Übungen bei Stress und innerer Anspannung

## **Stress minimieren:**

Je nach den Lebensumständen kann die Situation in den Familien sehr unterschiedlich sein. Hier kein Patentrezept vielleicht aber einige nützliche Tipps:

- Den Tag strukturieren: Wenn möglich gemeinsames Frühstück; zeitliche Absprachen treffen (Homeschooling für die Schüler, evtl. Home-Office für die Eltern)
- Gemeinsame Regeln aufstellen
- Rückzugsmöglichkeiten klären – keine Störung im eigenen Zimmer
- Für die Kinder „Online-Spiele“ zeitlich begrenzen
- Ruhezeiten vereinbaren
- Unter Einhaltung der Abstandsregeln: „mal an die frische Luft „
- Familienrat: Jeder/Jede sagt was gut oder schlecht läuft und Vorschläge besprechen
- Kontakt halten zu Freunden und Familienangehörigen (z.B. über Handy, Video, z.B. WhatsApp)

## **Gegen Langeweile:**

Hört Hörbücher (z.B. über Spotify) oder Podcasts

**ARD Audiothek** (als App kostenlos zum Downloaden)

**Podcast** für Jugendliche, z.B.:

- Freundschaft Plus
- Skip Intro
- Im Namen der Hose - der Sex-Podcast
- Puls

Spielt mit euren Großeltern oder Freunden lustige Onlinespiele,

z.B.: Stadt-Land-Fluss, Scrabble, Golf

