



25. März 2021

Liebe Schülerinnen und Schüler,

nach über einem Jahr zwischen Präsenz- und Distanzunterricht, zwischen Lockdowns und Lockerungen, Kontaktverbot und Kontaktbeschränkung sind die Energiereserven aufgebraucht. Wem das Distanzlernen schwerfällt, der bekommt schnell das Gefühl, den Anschluss zu verlieren – oder schon längst abgehängt zu sein. Hinzu kommen oft persönliche Sorgen, wo man mit besonders Gefährdeten zusammenlebt oder sogar selbst dazugehört. Aber auch da, wo Eltern durch Existenzängste, Homeschooling und Homeoffice doppelt und dreifach belastet sind und die Nerven blank liegen, fällt das Lernen nicht mehr nur schwer, sondern ist manchmal schlichtweg unmöglich.

Wer nach dieser langen Zeit ohne Aussicht auf Änderung, auf Freunde und Familienfeste, auf Klassenfahrten, Sportveranstaltungen und unbeschwerte Wochenenden keine Motivation mehr aufbringen kann und selbst an Computerspielen, Büchern und Spaziergehen die Freude verloren hat, der muss sich dafür nicht schämen: Vielen geht es ganz genauso. Viele glauben aber, sie müssten es irgendwie schaffen. Zu sagen „Mir geht's nicht gut!“ und „Allein schaff ich das nicht“ ist kein Versagen, sondern Ausdruck von Menschlichkeit und innerer Stärke.

Für all diejenigen unter euch, die das Gefühl haben, allein nicht mehr weiterzukommen, stehen euch verschiedene inner- und außerschulische Angebote zu Verfügung. Wer dabei lieber anonym bleiben möchte, für den bieten die zahlreichen Notfallnummern und Online-Angebote zum Teil rund um die Uhr kostenlose Beratung (siehe Rand). Wer lieber das persönliche Gespräch sucht, dem stehen neben der Schulpsychologin und dem Beratungslehrer auch die Lehrkräfte der Schulseelsorge zur Verfügung, die ebenfalls der Schweigepflicht unterliegen.

i.A. OStRin Christiane Krämer

Ansprechpartner am GMG

Schulinternes Kriseninterventionsteam:

Frau Kinkelin (Schulpsychologin)
Herr Feja (Beratungslehrer)
Herr Gleis und Frau Krämer (Seelsorge)

Wie könnt ihr uns erreichen?

Per Email: nachname@gmg.amberg.de
Über die Teams-Chatfunktion
(tagsüber unter der Woche)

Weitere Notfallnummern

Hilfe bei psychischen Krisen

Krisendienste Bayern, Tel. 0800 / 655 300
(täglich 9-21 Uhr), telefonischer Beratung
bis hin zu mobilen Einsätzen

Fighting Depression Online

Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren
für Jugendliche (www.fideo.de)

„Nummer gegen Kummer“

Hotline des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Tel. 116 111 (Mo bis Sa von 14 – 20 Uhr)

bke-Jugendberatung

[Online-Angebot](#) der Bundeskonferenz für
Erziehungsberatung e.V. bei „kleinen und
großen Problemen“ im Chat mit anderen
Jugendlichen und erfahrenen Berater*innen

Hilfe bei sexuellem Missbrauch

[Hilfetelefon des Bundes](#) kostenfrei und
anonym, erreichbar unter der Tel. 0800 22
55 530 (Mo, Mi und Fr von 9 – 14 Uhr, Di
und Do von 15 – 17 Uhr)
Weitere Ansprechpartner auf Webseite des
Bundesministeriums: [www.hilfeportal-
missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

[Save me online](#) – anonyme und kostenfreie
Online-Beratung bei Fragen rund um
sexualisierte Gewalt, Cybermobbing u.a.