

Liebe Eltern

die Lage rund um die **Corona- Pandemie** hat sich erneut verändert und einmal mehr ist **Ihre Flexibilität und Ihr Einsatz** gefordert: Die Schulen sind geschlossen - Sie begleiten Ihre Kinder wieder im **Distanzunterricht** und wir sehen **besonderen Weihnachtsferien** entgegen.

Gerade jetzt ist der Blick auf die **psychosoziale Stärkung** notwendig und sehr wertvoll!

Erwachsene, Kinder und Jugendliche können sich selbst und andere darin unterstützen, das eigene Verhalten, die Gestaltung von sozialen Kontakten und den Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen vielfältig positiv zu beeinflussen.

Wir Schulpsychologinnen und Schulpsychologen möchten Sie auf einige **Links zur Thematik „Psychosoziale Unterstützung“** aufmerksam machen. Es finden sich hier vielfältige, z.T. **sehr konkrete und praktische Tipps.**

Für Kinder und Jugendliche:

- www.corona-und-du.info
- www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche

Für Eltern:

- www.corona-und-du.info/eltern
- www.psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien
- www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-familien-in-der-coronazeit

Sonstige hilfreiche Adressen bei psychischer Belastung:

Erziehungsberatung

- Jugend- und Familienberatung Erlangen: www.integrierte-beratungsstelle.de
- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle für den LKR Erlangen-Höchstadt: www.caritas-erlangen.de/index.php/de/beratung-und-hilfe
- Onlineberatung (Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)
bke- Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de>
bke- Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de>

Ansprechpartner in Akutfällen:

- NummergegenKummer: www.nummergegenkummer.de
Kinder- und Jugendtelefon: Tel.: 116 111
Elterntelefon: Tel.: 0800 1110550
- Krisendienst Mittelfranken: www.krisendienst-mittelfranken.de Tel.: 0911 / 42 48 55 0
- Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Nun, da dieses mehr als turbulente Jahr 2020 zu Ende geht, wünschen wir Ihnen, auch im Namen unserer Kolleginnen und Kollegen,

Zeit ...

- ... um durchzuatmen,**
- ... um Abstand zu gewinnen und**
- ... frischen Mut zu fassen!**

Schöne Weihnachten, erholsame Tage zwischen den Jahren und für das neue Jahr Gesundheit und alles Gute!

Herzliche Grüße

Andrea Blendinger

Staatl. Schulpsychologin

Ulrike Fechter

Staatl. Schulpsychologin