

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in dieser ungewöhnlichen Zeit möchten wir, das Team der Regionalen Schulberatung, für Euch da sein. Deshalb stellen wir uns auf diesem Wege vor.

Sicher erlebt ihr die letzten Wochen auch als etwas verrückte Zeit. Schule findet nicht mehr statt oder beginnt nun gerade für Einige wieder. Vielleicht habt ihr die Situation gut nutzen und euch von dem Stress des Schulalltags erholen können.

Doch auch wenn ihr gut vernetzt seid, fällt trotzdem dem einen oder der anderen inzwischen die Decke auf den Kopf. Vielleicht fühlt ihr euch gelangweilt, genervt oder auch mit dem Lernen überfordert. Sogar richtig unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Wut können nun auftauchen. Auch eure Eltern sind vielleicht nicht so ausgeglichen. Das gibt oft Zoff und schlechte Stimmung.

Manchmal tut es gut, einfach mal mit jemanden über die eigene Situation zu sprechen. Wir sind ein Team von Männern und Frauen, die mit euch gemeinsam Ideen entwickeln können. So ein Gespräch könnt ihr nutzen, um in aller Ruhe die eigenen Gedanken und Sorgen zu sortieren. Themen wie z.B. Stress mit Freunden und Familie, Prüfungsängste, Mobbing, Schulfrust und Konflikte rund um das Thema Lernen sind uns bekannt und können hier ihren Platz finden.

Unsere Beratung ist vertraulich und kostet kein Geld. Aktuell bieten wir vor allem telefonische Beratung an. Manchmal ist aber ein persönliches Gespräch besonders wichtig, dann suchen wir dafür gemeinsam eine Lösung.

Ihr könnt uns bis zu den Sommerferien von **Montag – Freitag** von **10.00 – 16.00 Uhr** über die folgende Telefonnummer erreichen: **05221 2849860**

Gerne könnt ihr auch eine E-Mail schreiben an: regionale-schulberatung@kreis-herford.de

Wir wünschen euch alles Gute und achtet gut aufeinander.

Das Team der Regionalen Schulberatung Herford

Außerdem:

Nummer gegen Kummer: 116 111 Mo-Sa 14:00 bis 20:00 Uhr und Mo, Mi, Do 10-12:00 Uhr

Online Beratung findet ihr unter: <https://jugend.bke-beratung.de>

Auf folgender Seite findet Ihr weitere tolle Tipps:

<http://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schueler/index.html>