



Liebe Schülerinnen und Schüler,

liebe Eltern,

liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie finden seit diesem Schuljahr auf unserer Homepage www.fosbospan.de („Schulberatung“) eine Zusammenstellung von außerschulischen Hilfsangeboten bei Depressionen, Ängsten, Unsicherheiten usw., die nach wie vor kontaktiert werden können. Die wichtigsten Anlaufstellen sind auch zur Zeit der Corona-Pandemie:

- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Rottal-Inn: www.beratungsstelle-rottal-inn.de (telefonische Beratung unter 08721/125330, „Krisenchat“, kostenfrei)
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Bayerischen Roten Kreuzes Rottal-Inn 08561/238990 www.brk-rottal-inn.de
- „Nummer gegen Kummer“ (anonym und kostenfrei) 116 111 www.nummergegenkummer.de
- Telefonseelsorge (24 Stunden täglich, anonym und kostenfrei) 0800/1110111 oder 0800/1110222 www.telefonseelsorge.de
- Onlineberatung für Eltern und Jugendliche: www.bke.de
- Krisendienst Psychiatrie (24 Stunden täglich Soforthilfe in der Nähe): 0180/6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) www.krisendienst-psychiatrie.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe 0800/3344533 www.depressionshilfe.de
- FIDEO (Fighting Depression Online: Austausch, Selbsttest usw.) www.fideo.de

Beachten Sie bitte zudem die ständig aktualisierten Internetseiten des Bundesministeriums für Familie und der Kirchen, auch hier finden Sie Informationen über Unterstützungsangebote.

Innerhalb der Schulfamilie stehen Ihnen die **Lehrkräfte** Ihres persönlichen Vertrauens (Kontaktaufnahme z.B. per *vibos*), die Beratungs- und Verbindungslehrkräfte **Frau und Herr Berndl** (Kontaktaufnahme unter christina.berndl@fosbospfarrkirchen.de), unsere Sozialpädagogin **Frau Pientka** (judith.pientka@rottal-inn) und unser Schulpsychologe **Herr Benedetti** (Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, 0871/43031-19 oder info@sbndb.de) zur Verfügung.

Darüber hinaus gibt es aktuell (Stand: 24.3.20) noch weitere Angebote, die in dieser psychisch herausfordernden Phase des „Physical Distancing“ hilfreich sein können:

- Das Resilienz-Zentrum in Mainz hat sich darauf spezialisiert, Menschen in Krisen zu helfen, und angesichts der Corona-Pandemie Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit zusammengestellt: www.lir-mainz.de
- Das Psychosoziale Krisenmanagement des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) geht auf die veränderte Situation für Familien bei häuslicher Quarantäne bzw. Ausgangsbeschränkung ein und gibt praktische Tipps: www.bbk.bund.de
- Die Kirchlichen Jugendbüros im Bistum Passau (#werglaubtistnieallein) bieten einen Telefondienst für Jugendliche und junge Erwachsene an, die jemanden zum Reden suchen, die gerade eine schwierige Situation durchleben oder denen einfach zu Hause die Decke auf den Kopf fällt: Kirchliches Jugendbüro Pfarrkirchen 0151/18029945, Kirchliches Jugendbüro Passau/Pocking 0151/18029944 (Mo bis Sa, 9 bis 20 Uhr)

Die Zusammenstellung der Kontaktdaten und Tipps erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen, Anregungen und Informationen zu weiteren regionalen Angeboten nehme ich natürlich gerne jederzeit auf. Kommen Sie gut durch diese Zeit!

Herzlichst, Christina Berndl (Beratungslehrkraft FOSBOS Pfarrkirchen)