

Liebe Schülerin Lieber Schüler!

Dir fällt die Decke auf den Kopf? Du fühlst dich überfordert? Streitest vielleicht in letzter Zeit viel mehr mit deinen Eltern und Geschwistern? Du machst dir Sorgen oder dir geht es einfach irgendwie nicht gut?

Woher wir das wissen? Ganz vielen von uns geht es so! Die alltäglichen Herausforderungen gepaart mit den derzeitigen weltweiten Krisen können dich verunsichern. Das ist völlig normal!

Vielleicht hilft es dir schon zu wissen, dass du damit nicht allein bist! Vielleicht würdest du aber auch gerne mit jemanden darüber reden, weißt aber nicht, mit wem?!

Da können wir helfen!



Wir - deine Schulpsychologin und deine Schulsozialarbeiterin - sind für dich da.

- Uns kannst du zu den normalen Schulzeiten erreichen. Für Krisen in den Ferien oder am Wochenende kannst du die Notfallnummern, weiter unten zu finden, wählen.

Christiane Buchmann - Schulpsychologin:

✉ E-Mail: buc@rshk.de
✉ MStTeams

- E-Mails werden regelmäßig gelesen und beantwortet

Vivian Korth - Schulsozialarbeit:

☎ Tel.: 0171 / 26 60 95 5

✉ E-Mail: v.korth@vjf-ev.de
✉ MStTeams

Außerdem findest du auf der Homepage der Oberland Realschule unter "Digitaler Erste Hilfe Kasten" Infos zu viele hilfreiche Anregungen, was du bei beispielsweise Cybermobbing, Hate-Speech, Sexting und Cyber-Grooming machen kannst.

Falls du außerhalb unserer Sprechzeiten jemanden zum Reden brauchst, wende dich an eine der folgenden Stellen:

Kinder- und Jugendtelefon:

Allein mit deinen Problemen?! Darüber reden hilft!

Anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz.

 **116 111**

(Montag- Freitag (14-20 Uhr))

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Miesbach:

Die Beraterinnen und Berater in Miesbach sind für dich und deine Eltern da, falls Konflikte in der Familie zur Belastung werden oder du jemanden brauchst, der dir ein offenes Ohr für deine Sorgen schenkt.

 **08025 / 2862 0**

*(Montag – Freitag 9 – 12 Uhr
und zusätzlich*

Montag und Donnerstag 15 - 17 Uhr)

 **E-Mail: info@beratungsstelle-miesbach.de**

Onlineberatung für Jugendliche:

Fragen? Stress? Sorgen? Stell den erfahrenen Beraterinnen und Beratern gerne online deine Fragen oder tausche dich per Chat mit anderen Jugendlichen aus.

 <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Krisendienst Psychiatrie:

Unter der Rufnummer erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene in seelischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung.

 **0800 655 3000**

(täglich rund um die Uhr; auch an Feiertagen)

Heckscher-Klinikum Noffallambulanz:

 **089/99990**

Eine gute Zeit wünschen dir deine

Christiane Buchmann &

Vivian Korth

Aetas Kinderstiftung

 **089/997 40 90 20**

Liebe Eltern!



Und natürlich kann es auch für Sie aktuell eine herausfordernde Zeit sein. Sie haben das Gefühl, die Konflikte in Ihrer Familie häufen sich und bringen Sie an Ihre Grenzen?

Sie müssen da nicht allein durch. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern und Freunden aus oder kontaktieren Sie eine Beratungsstelle.

Natürlich sind wir – Frau Buchmann und Frau Bogner – zu den oben genannten Zeiten auch für Sie als Ansprechpartnerinnen da.

Auch auf der Seite der Schulberatung sind hilfreiche Links zu finden:

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberbayern-ost.html>

Darüber hinaus bieten Ihnen auch nachfolgende Beratungsstellen ihre Hilfe an:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Miesbach:

Die Beraterinnen und Berater in Miesbach sind für Eltern sowie Kinder da, falls Konflikte in der Familie zur Belastung werden.

 **08025 / 2862 0**

*(Montag – Freitag 9 – 12 Uhr
und zusätzlich*

Montag und Donnerstag 15 - 17 Uhr)

 **E-Mail: info@beratungsstelle-miesbach.de**

Elterntelefon:

Beratung bei Sorgen um Ihr Kind.

 **0800 111 0 550**

*(Montag- Freitag 9 - 11 Uhr
und zusätzlich*

Dienstag und Donnerstag 17 – 19 Uhr)

Telefonseelsorge:

Die geschulten Berater hören Ihnen zu und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Lösungsschritte.

☎ 0800 1110-111 oder **0800 1110-222** oder **116123**

(täglich rund um die Uhr – auch Feiertags)

Krisendienst Psychiatrie:

Unter der Rufnummer erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene in seelischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung.

☎ 0180 655 3000

(täglich rund um die Uhr; auch an Feiertagen)

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:

Die erfahrenen Fachkräfte hören Ihnen zu und nehmen Sie, Ihre Situation und Ihre Fragen ernst.

☎ 08000 116 016 *(täglich rund um die Uhr – auch Feiertags)*

Vivian Korth (Schulsozialarbeit) +
Christiane Buchmann (Schulpsychologin)