

## Hilfsangebote



Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

die durch das Corona-Virus entstandene außergewöhnliche Lage beschäftigt uns bereits seit Monaten und wird es wohl noch längere Zeit tun. Diese Ausnahmesituation und die reduzierten sozialen Kontakte können auch zu **psychischen Belastungen** führen:

Manche Menschen müssen **Einsamkeit, Enttäuschung** und **Langweile** ertragen, **Konflikte** mit nahestehenden Menschen aushalten, andere mit **Krankheit** und vielleicht sogar **Tod** in unmittelbarer Nähe umgehen. Einige reagieren mit **Verunsicherung, Angst, Reizbarkeit** oder **Traurigkeit**. Manch einer kann sich nur **schwer motivieren** und den Tagesablauf **strukturieren**.

Besonders schwierig wird es für alle Beteiligten dann, wenn sich **Stress** in **aggressiven Verhaltensweisen** äußert oder **sexueller Missbrauch** geschieht.

*Hast du derartige Erfahrungen gemacht?*

*Belasten dich negative Gedanken und Gefühle?*

*Weißt du von jemandem, dem es nicht gut geht, oder hast du Veränderungen in seinem Verhalten bemerkt?*

Ein erster guter Schritt ist es dann, sich an eine Vertrauensperson zu wenden. Am Leo stehen euch, liebe Schülerinnen und Schüler, dabei nicht nur in Zeiten regulären Unterrichts, sondern gerade auch jetzt **A n s p r e c h p a r t n e r** zur Verfügung. Niemand wird mit belastenden Erlebnissen und Gedanken alleine gelassen.

### **Wichtige Ansprechpartner:**

Schulpsychologin:	Helena Rabenbauer
E-Mail:	helena.rabenbauer@leopoldinum-passau.de
Telefon:	0151 25567667
Die Beratung unterliegt der <b>Schweigepflicht!</b>	

Beratungslehrerin:	Katrin Eggenberger
E-Mail:	schulberatung@leopoldinum-passau.de

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut Tel.: 0871 43031 0, E-Mail: info@sbn-db.de, www.schulberatung.bayern.de
--

Außerdem haben bei individuellen Anliegen, z. B. zum Leistungsstand, zu spezifischen Förderangeboten, zu Problemen in der Klasse oder anderen schulischen Schwierigkeiten die **Fachlehrkräfte**, die **Klassenleiter**, die **Stufenbetreuer**, die **Verbindungslehrer** und die **Schulleitung** stets ein offenes Ohr für dich.

Darüber hinaus findest du neben den schulischen Angeboten Unterstützung bei folgenden Stellen:

### Sorgentelefon

Nummer gegen Kummer:	Tel.: 116 111
Telefonseelsorge:	Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222
Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch:	Tel. 0800 22 55 530
Corona-Hotline des Berufsverbands deutscher Psychologinnen und Psychologen:	Tel. 0800 777 22 44

### Internet

„Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)

<https://www.corona-und-du.info/>

*Rat, Hilfestellungen und konkrete Tipps, damit du positiv und psychisch gestärkt durch diese Zeit gehen kannst*

#### Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>

*Verschiedene Informationen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege*

**bke-Jugendberatung:** <https://jugend.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html>

*Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.*

#### Beratungsstellen in Passau:

<https://www.passau.de/LebeninPassau/GesundheitundSoziales/Beratungsstellen/BeratungundHilfen.aspx>

<https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>

*bei Depression, Mobbing, Gewalt, Missbrauch*

<https://nina-info.de/save-me-online/>

*bei sexuellem Missbrauch*

[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)

*bei Suizidgedanken*