

Gemeinsam statt einsam - Hilfe bei Krisen in den Ferien

Du steckst in einer Krise, fühlst dich einsam und allein? Machst du dir plötzlich Sorgen um Dinge, die dich bislang kaum berührt haben? Und du hast niemanden, mit dem du deine Nöte vertraulich teilen willst?

- Die Kontaktbeschränkungen und das „Social distancing“ führen nicht selten in eine ungewohnte, schwer zu verarbeitende Einsamkeit und Leere. Was hat das mit deiner Psyche gemacht?
- Oft kommt es infolge der Corona-Krise auch zu familiären Konflikten, die bislang vielleicht nicht zum Ausbruch kamen.
- Und natürlich haben junge Erwachsene allen Grund, sich Sorgen um ihre Zukunft zu machen. Denn es gibt viele Ungewissheiten, was Schullaufbahn, Studium und Ausbildung angeht.

Unsere Beratung und Seelsorge in der Schule

Seelsorge

Frau Bär:
baer@thsofs.schule

Sozialpädagogische Beratung

Frau Sothmann:
0176-47651845
Sothmann@thsofs.schule

Sozialpädagogische Beratung

Herr Aslan:
Aslan@omeraslan.com

Hilfsangebote bei akuten Krisen

Telefonseelsorge

0800-1110111 (24 Std.
erreichbar)
0800-1110222
116123

Emailberatung oder Online Chat unter
online.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer - 116111

(Mo-Sa 14-20Uhr kostenfrei von Handy und
Festnetz)

www.nummergegenkummer.de



Krisenchat (www.krisenchat.de) - 015735998143 (WhatsApp oder SMS 24 Stunden erreichbar)

