

Bielefelder Beratungsstellen sind auch jetzt weiterhin an Eurer Seite

Liebe Schülerinnen und Schüler,

auch wir Bielefelder Beratungsstellen möchten Euch sagen, dass wir mit unseren Unterstützungsangeboten weiterhin für Euch da sind, wenn auch in anderer Form, z.B. telefonisch oder auch online.

Wir können uns vorstellen, dass die Zeiten gerade auch für Euch nicht einfach sind: keine Schule aber trotzdem Hausaufgaben, weniger Freund*innen sehen, keine Freizeit- und Sportangebote, viel Zeit zu Hause, weniger Abwechslung, keine Partys und größeren Treffen, etc.

Wir sind sicher, dass Ihr alle versucht, das Beste daraus zu machen!

Nach anfänglicher Freude über den Schulausfall seid Ihr jetzt vielleicht manchmal auch genervt und angespannt, ängstlich und motivationslos.

Auch das familiäre Miteinander kann auf Dauer sehr anstrengend sein, wenn man sich kaum aus dem Weg gehen kann. Geschwister nerven vielleicht mehr als sonst, Ihr habt weniger Rückzugsmöglichkeiten und auch Eure Eltern wollen möglicherweise z.B. mehr Mithilfe im Haushalt und sind unausgeglichen. Vielleicht spürt Ihr auch die allgemeine Anspannung und Sorge, die überall in der Luft liegt.

Vielleicht habt Ihr aber auch ganz eigene Sorgen, für die im Moment kein Raum zu sein scheint, bei all dem anderen Stress.

Wir möchten Euch ermutigen, Euch mit allen Fragen und Themen, die Euch derzeit beschäftigen, ernst zu nehmen. Gerne könnt Ihr Euch damit auch an uns wenden! Denn manchmal tut es einfach gut, mal mit einer außenstehenden Person zu sprechen und sich zu entlasten. Das geht im Moment gut telefonisch oder auch per Online-Beratung.

Wir wünschen Euch alles Gute!

Achtet gut auf Euch und aufeinander!

Eure Beratungsstellen

- **Mädchenberatungsstelle: 0521 -173016, auch Online-Beratung, www.maedchenhaus-bielefeld.de**
- **Diakonie für Bielefeld, MutWerkstatt Beratung für Kinder, Jugendliche, Familien und Schwangerschaft: Tel. 0521 – 98892 601, Standort Sennestadt: 05205 – 2880, www.diakonie-fuer-bielefeld.de**
- **AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: 0521 – 9216421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de
AWO Beratungsstelle für Familien mit Kindern von 0 – 6 Jahren:
0521 – 9216 421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de**

- **Beratungsstelle Bethel für Kinder, Jugendliche und Eltern, 0521 / 329 662 10, beratungsstelle@bethel.de**
- **Regionale Schulberatungsstelle (Schulpsychologie): 0521 – 51 8685**
- **Beratungsstelle Stieghorst: 0521-557 574 20, beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Stieghorst und Umgebung**
- **Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide: 0521-557 627 50, beratungsstelle.baumheide@t-online.de , Beratung für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Baumheide und Umgebung**
- **Psychologischer Beratungsdienst: 0521-132415, beratungsdienst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene**
- **Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 – 111 0 550**
- **Hotline für Kinder, Jugendliche und Familien in Zeiten von Corona:
0521 -98892-900 (9 – 15 Uhr an 7 Tagen in der Woche)**
- **Jugendamt: 0521 - 512084**

Bielefelder Beratungsstellen sind auch jetzt weiterhin an Ihrer Seite

Liebe Eltern,

auch wir Bielefelder Beratungsstellen möchten Ihnen sagen, dass wir mit unseren Unterstützungsangeboten weiterhin für Sie da sind, wenn auch in (Corona-)angepasster Form.

Für alle Familien bedeutet diese Zeit eine große Beanspruchung, auf die sich niemand vorbereiten konnte. Eine Familie zu managen ist auch in „normalen“ Zeiten eine immer wieder mehr oder weniger große Herausforderung und hat viel damit zu tun, die verschiedenen Bedürfnisse der Familienmitglieder zu jonglieren, unter einen Hut zu bekommen, nacheinander zu berücksichtigen, etc. Jetzt fallen wichtige Strukturierungsangebote und Freizeitbeschäftigungen weg und gleichzeitig gibt es Sorgen und Ängste, die je nach beruflicher Situation, gesundheitlicher Lage oder familiärem Belastungsgrad unterschiedlich stark sein können.

Auch plötzlich so viel Zeit zu Hause miteinander zu verbringen, ist ungewohnt und kann Konflikte mit sich bringen oder auch einfach Unsicherheit im Miteinander.

Wir sind sicher, dass Sie alle Ihr Bestes tun, um diese Situation zu meistern!

Dennoch kann die Belastung so groß sein, dass es gut und entlastend ist, sich bei einem professionellen Gegenüber auszusprechen.

Wir möchten Sie ermutigen, sich an uns zu wenden, wenn Sie Rat und Hilfe benötigen! Alle Fragen sind wichtig!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Achten Sie gut auf sich und aufeinander!

Ihre Beratungsstellen

- **Mädchenberatungsstelle:** 0521 -173016, auch Online-Beratung, www.maedchenhaus-bielefeld.de
- **Diakonie für Bielefeld, MutWerkstatt** Beratung für Kinder, Jugendliche, Familien und Schwangerschaft: Tel. 0521 – 98892 601, **Standort Sennestadt:** 05205 – 2880, www.diakonie-fuer-bielefeld.de
- **AWO Beratungsstelle** für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene 0521 – 9216421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de
- **AWO Beratungsstelle** für Familien mit Kindern von 0 – 6 Jahren, 0521 – 9216 421, www.awo-jugendundfamilie-owl.de
- **Beratungsstelle Bethel** für Kinder, Jugendliche und Eltern, 0521 / 329 662 10, beratungsstelle@bethel.de
- **Regionale Schulberatungsstelle (Schulpsychologie):** 0521 – 51 8685

- **Beratungsstelle Stieghorst:** 0521-557 574 20, beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Stieghorst und Umgebung
- **Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide:** 0521-557 627 50, beratungsstelle.baumheide@t-online.de , Beratung für Erwachsene, Eltern, Kinder und Jugendliche aus dem Stadtteil Baumheide und Umgebung
- **Psychologischer Beratungsdienst:** 0521-132415, beratungsdienst@gfs-bielefeld.de / Beratung für Erwachsene
- **Nummer gegen Kummer:** Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 Elterntelefon: 0800 – 111 0 550
- **Hotline für Kinder, Jugendliche und Familien in Zeiten von Corona:** 0521 -98892-900 (9 – 15 Uhr an 7 Tagen in der Woche)
- **Jugendamt:** 0521 - 512084