

Beratung in besonderen Zeiten

Hilfe und Unterstützung für die Krise in der Krise



Foto: pixabay.com

In diesen Tagen erleben wir, dass unsere gewohnte Ordnung, unser gewohnter Alltag durchbrochen worden sind. Es ist eine besondere, merkwürdige Zeit. Vielleicht ist bei dir alles ganz entspannt – die Familie ist zu Hause und der Online-Unterricht über NERDL läuft wie geschmiert und du hast endlich auch mal Zeit, Dinge zu tun, die bisher zu kurz gekommen sind.

Vielleicht ist die Situation zu Hause aber auch gerade schwierig – man kann nicht raus wie sonst und, weil alle zu Hause dicht „auf einander hängen“, kommt es schneller zu Streit; vielleicht machen sich deine Eltern auch Sorgen um ihr finanzielles Auskommen, weil sie nicht arbeiten können.

Eine Zeit der Krise bietet die Chance zu Entwicklung und positiver Veränderung, häufig bringt sie aber auch seelische Probleme ans Tageslicht oder erzeugt Ängste.

Das allerwichtigste: Dass du jemandem hast, mit dem du reden kannst, der dir zuhört und dich versteht. In diesen Tagen kann das auch ein Zuhören in geschriebener Form sein. Vielleicht hilft da schon das Telefonieren oder Chatten mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin.

Wenn es dir oder jemandem aus deinem Umfeld nicht gut geht und du nicht weißt, mit dem du darüber reden kannst, darfst du dir Hilfe holen.

Bis zu den Osterferien und dann wieder nach den Osterferien sind Frau Heitmann und ich von Montag bis Freitag zwischen 09:00 und 17:00 Uhr online über Kopano erreichbar. Wir melden uns so zeitnah wie möglich zurück.

Frau Heitmann hei@esg-guetersloh.de

Herr Beckervordersandforth bvs@esg-guetersloh.de

Wenn der Schuh besonders drückt und du keinen Rat weißt, gibt es eine Reihe von Anlaufstellen, die dir telefonisch oder über eine Online-Beratung per Mail oder Chat weiterhelfen können.

Hier eine Übersicht der wichtigsten Hilfsangebote

Nummer gegen Kummer **116 111** (Mo-Sa 14-20 Uhr)
<https://www.nummergegenkummer.de>

Telefonseelsorge **0800/111 0 111** oder 0800/111 0 222 oder 116 123
<https://www.telefonseelsorge.de> (Tag und Nacht sowie am Wochenende besetzt)

Kinderschutz-Zentrum Gütersloh **05241/903550** (09-15 Uhr)
0157/36386650 (Terminvereinbarung per WhatsApp)
https://www.awo-kinderschutzzentrum.de/formulare/index.php?form_id=7687

Caritas Online-Beratung
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/>

Mädchenhaus Bielefeld e.V. **0521/21010** (Tag und Nacht besetzt)
<https://maedchenhaus-bielefeld-onlineberatung.de/startseite.html>

Wendepunkt **05241/85249-1** (oder am Ende die -2 oder -3)
[Beratungsstellen für Kinder/Jugendliche bei sexualisierter Gewalt]
<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/jugend/hilfen-bei-erziehungsfragen/sexueller-missbrauch/>

pro familia Gütersloh **05241/20450**
<https://profamilia.sextra.de>

Polizei-Notruf **110** (in dringenden, akuten Notfällen)

Alles Gute für euch und eure Familien! Vor allem: bleibt gesund!
Euer **Tobias Beckervordersandforth**, Beratungslehrer und Coach (DGfC)