

Liebe Schülerin, lieber Schüler, liebe Eltern,

der Unterrichtsbetrieb ist noch nicht wieder für alle Jahrgangsstufen aufgenommen worden und die Pandemie-Situation stellt jede/n von uns vor besondere und immer neue Herausforderungen, die wir nun bereits seit einem Jahr zu meistern versuchen. Neue Gewohnheiten und Routinen haben sich ausgebildet, mindern das Anstrengende der Situation jedoch nicht gänzlich.

– Dass persönliche Konfliktsituationen auftreten und sich vielleicht auch zuspitzen können, ist zu erahnen. Dass wir uns in der Schule als Menschen und als Gemeinschaft fehlen, merken wir oft. Deshalb möchten wir euch und Ihnen einige Beratungsangebote zur Verfügung stellen, telefonisch, per Mail, per Chat oder persönlich. Und auch wenn wir uns nicht in der Schule sehen, sind die Lehrerinnen und Lehrer unserer Schule für euch/Sie da und ansprechbar.

Herzliche Grüße euer/Ihr Beratungsteam

### **Kontakt zu Frau Obel (Sozialpädagogin unserer Schule)**

Viele von euch/Ihnen kennen Frau Obel oder haben von ihr gehört. Frau Obel ist da, hört zu und hilft, auch bei vermeintlich kleinen Schwierigkeiten.

Zu erreichen ist sie über den UntisMessenger bzw. per Mail ([birgit.obel@schule.hessen.de](mailto:birgit.obel@schule.hessen.de)).

### **Nummer gegen Kummer**

Kinder/Jugendliche: 116111 (Montag bis Samstag von 14 – 20 Uhr)

Eltern: 0800 111 0 550 (Montag bis Freitag von 9 – 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr)

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche unter <https://www.nummergegenkummer.de>  
(Chat: Mittwoch und Donnerstag von 14 – 18 Uhr; em@il-Beratung rund um die Uhr erreichbar)

### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Fulda**

0661 9015780 (Montag bis Freitag von 8.30 – 12.30 Uhr, Montag bis Donnerstag von 14 – 16 Uhr)  
[erziehungsberatung@landkreis-fulda.de](mailto:erziehungsberatung@landkreis-fulda.de)

### **bke Online-Beratung (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)**

Jugendberatung: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Elternberatung: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

### **Schulpsychologie am Staatlichen Schulamt Fulda**

0661 8390136

### **Kinder und Jugendpsychiatrie Fulda**

0661 15 3101

Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda, Buttlarstraße 74, 36039 Fulda

### **Diakonie Fulda**

**Ambulante Jugendhilfe:** LiveChat/Online-Beratung unter <https://www.diakonie-fulda.de/onlineberatung/>  
(Freitag von 8.30 – 10.30 Uhr)

**Suchtprävention:** LiveChat (s.o.): Dienstag 13 – 15 Uhr, Donnerstag 15 – 16 Uhr  
0661 8388200 [dw.fulda@ekkw.de](mailto:dw.fulda@ekkw.de)

### **Caritas Fulda**

Sucht- und Drogenberatung: 0661 2428 360

### **Hilfetelefon bei sexuellen Übergriffen (auch: Sexting etc.)**

0800 2255530 (Montag, Mittwoch, Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 20 Uhr)

### **Online-Beratung bei sexuellen Übergriffen**

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

[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

### **Hilfe bei Essstörungen**

<https://www.essstoerungen-onlineberatung.de>

(Chat- und Mailberatung)