



## Schulberatung

10.01.2021

### Informationen für Schüler\*innen

### Möglichkeit zum Umgang mit Gewalt- und/oder Missbrauchserfahrung

Liebe Schüler\*innen,

die durch das Corona-Virus entstandene außergewöhnliche Situation begleitet uns schon lange und wird das vermutlich noch längere Zeit tun. Ausgangsbeschränkungen sind Teil unseres Alltags geworden und der Schulbesuch kann nur unregelmäßig oder gar nicht stattfinden. Das heißt, Familien sind lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Diese Situation kann zu psychischen Belastungen führen. Besonders schwierig wird es für alle Beteiligten dann, wenn sich Stress und Ängste in aggressiven Verhaltensweisen äußern, Streit gewaltsam ausgetragen wird oder körperlicher oder sexueller Missbrauch geschieht. Tatsache ist aber:

Dein Recht auf körperliches und seelisches Wohl bleibt auch in Zeiten von Ausgangsbeschränkung und Gesundheitsrisiken erhalten! Du hast das Recht auf Unversehrtheit und Schutz! Niemand darf dir Gewalt antun, dich schlagen, dich mit Worten demütigen, dich anfassen, wo du es nicht willst!

Wenn es dir aber so ergeht und du betroffen bist von derartigen Erfahrungen oder wenn du von anderen weißt, die betroffen sind, dann ist es notwendig, Hilfe zu organisieren. Ein erster Schritt ist immer, mit einer Vertrauensperson zu reden oder schreiben und zu erzählen, wie es dir/deiner Freundin/deinem Freund ergeht. Wenn das nicht möglich ist, findest du hier sehr gute Hinweise und Kontaktmöglichkeiten sowohl telefonisch als auch online:

#### Hilfetelefon Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 20 Uhr  
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de  
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Für Kinder und Jugendliche:  
www.save-me-online.de  
beratung@save-me-online.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch  
Beratungsstellen in Ihrer Nähe bundesweit finden  
www.hilfeportal-missbrauch.de

#### FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

##### Nummer gegen Kummer

Tel: 116 111

Mo – Sa 14 – 20 Uhr

Mo, Mi, Do 10 – 12 Uhr

www.nummergegenkummer.de

(auch per Chat und Mail erreichbar)

##### Bundeskongress für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche

https://jugend.bke-beratung.de

##### Jugendnotmail

www.jugendnotmail.de

Hilfsangebote findest du auch auf der Seite des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales <https://bayern-gegen-gewalt.de>

Außerdem ist auf der Homepage unserer Schule (unter „Pädagogik“-„Beratungsangebote“) eine ausführliche Liste mit zahlreichen Kontaktdaten zu anderen Anlaufstellen.

Und natürlich kannst du dich jederzeit per Mail unter [u.reinhart@ohm-gymnasium.de](mailto:u.reinhart@ohm-gymnasium.de) oder [d.roeck@ohm-gymnasium.de](mailto:d.roeck@ohm-gymnasium.de) an deine Beratungslehrerin (Frau Reinhart) oder Schulpsychologin (Frau Röck) wenden.

**Viele Grüße und mit besten Wünschen für eure physische wie psychische Gesundheit aus der Schulberatung**