

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Ein Jahr Corona – wer hätte gedacht, dass uns die Pandemie so lange begleitet!
Wir alle standen vor verschiedenen Herausforderungen und mussten uns mit immer wieder neuen Gegebenheiten arrangieren. Dabei war es nicht immer einfach, motiviert zu bleiben.

Wir müssen akzeptieren, dass die Situation so ist wie sie ist. Das COVID-19-Virus wird wohl noch eine Weile unser Leben bestimmen, daher ist es gut zu wissen, dass wir alle damit konfrontiert sind: geteiltes Leid ist halbes Leid, wie es so schön heißt.

Trotzdem dürfen wir nicht vergessen, dass jeder von uns über unterschiedliche Ressourcen und Möglichkeiten verfügt, mit der Veränderung umzugehen. Familie und Freunde spielen dabei eine große Rolle, um sich über Gedanken, aber auch Sorgen auszutauschen, sich Zuspruch, Rat, aber auch Trost zu suchen, gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie man am besten durch diese Zeit kommt.

Auch ich als Beratungslehrerin am GGM stehe euch zu Verfügung, als neutrale Gesprächspartnerin. Wenn ihr ein offenes Ohr braucht und euch etwas von der Seele reden möchte, bin ich für euch da.

Ich unterliege der Schweigepflicht und spreche gern mit euch über alles, was euch bedrückt. Gemeinsam finden wir eine Lösung oder einen Lösungsweg für euer Anliegen.

Meldet euch einfach und wir können uns telefonisch (während des Szenario C) oder auch persönlich (in Szenario B) in meinem Beratungsraum treffen.

Isabell Meyer, Beratungsraum 820

isabell.meyer@ggm-portal.de

Sprechstunden Di 12.15 - 14.15 Uhr und
Do telefonisch (übers Sekretariat)

Solltet ihr lieber ganz **anonym außerhalb unserer Schule** einen Ansprechpartner suchen, dann könnt ihr euch kostenlos an folgende **Adressen** wenden:

- **Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0333**
- **Nummer gegen Kummer 116 111.**
<https://www.nummergegenkummer.de>
- **Juuuport.de Hilfe von jungen Leuten für junge Leute**
<https://www.juuuport.de/beratung>
- **AWO Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern 05541 73131**
eb-hmue@awo-goettingen.de
- <https://bildungsportal-niedersachsen.de/psychische-und-physische-gesundheit>

Ich wünsche euch allen viel Durchhaltevermögen und gute Gesundheit!
Beste Grüße
Isabell Meyer