

SCHULE EENSTOCK

Ganztagsgrundschule mit Vorschulklasse

Eenstock 15
22179 Hamburg

Tel: 428 96 07 – 0
LZ: 365/5551

Fax: 428 96 07 – 22

E-Mail: schule-eenstock@bsb.hamburg.de
Internet: www.eenstock.hamburg.de



Hamburg, den 30.03.2020

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Diese Coronazeit ist für alle Familien eine Herausforderung. Auf engem Raum mit wenigen Ausweichmöglichkeiten leben die einen 24h am Tag eng beieinander, die Eltern müssen evtl. Homeoffice und Homeschooling unter einen Hut bringen. Andere Eltern müssen vielleicht zur Arbeit und kommen abends erschöpft zu den unausgelasteten Kindern zurück. Wir alle machen uns Sorgen wie es werden wird. Die Situation Zuhause ist bei einigen sicherlich angespannt, es gibt keinen Freiraum zur Ruhe zu kommen. Die Kinder sind vielleicht gelangweilt, streiten viel oder haben Angst und ziehen sich in sich zurück.

Wir alle stehen unter Stress. Im Folgenden möchten wir Ihnen und euch Möglichkeiten nennen, wo man sich Beratung holen kann, wenn die Situation Zuhause sehr schwierig ist.

Bei den Telefonhotlines können alle Gespräche anonym geführt werden. Bitte zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen, wenn Sie welche benötigen. Vielleicht kennen Sie auch kleine oder große Menschen, die Hilfe brauchen, geben Sie die Informationen gern weiter.

Wir vom Eenstock wünschen Ihnen alles Gute, viel Kraft, Ruhe, Glück und Hoffnung.

Beratungsstelle	Telefonnr, Internet- oder Mailadresse	Erreichbarkeit
Beratungslehrerin der Schule	beratung.schule@eenstock-hamburg.de	Für Probleme, die die Schule betreffen.
ReBBZ Hilfetelefon Corona Hotline Beratungsangebot für die Zeit der Schulschließungen für die dadurch entstandenen Probleme in Familien	(040) 428 12 8209 oder (040) 428 12 8219 oder (040) 428 12 8050.	Montags bis freitags 9-16h
Nummer gegen Kummer Hilfetelefon für Kinder- und Jugendliche	116111 (anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz)	Montag bis Samstag 14-20h
Nummer gegen Kummer Hilfetelefon für Eltern	0800-1110550 (anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz)	Montag bis Freitag 9-11h Dienstag+Donnerstag 17-19h
Telefonseelsorge	0800-1110111 https://online.telefonseelsorg.de/	Rund um die Uhr, telefonisch und im Chat
Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V)	0800 777 22 44	Der BDP e.V. bietet in den kommenden Wochen eine bes. Form der psychol. Beratung an: Die BDP-Corona-Hotline. Die Hotline ist täglich von 8h bis 20h geschaltet.
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800 0116016	Telefonberatung (rund um die Uhr), Mail- und Chatberatung, in vielen Sprachen
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	0800-2255530	Montag, Mittwoch, Freitag: 9-14h Dienstag, Donnerstag: 15-20h