



Auch jetzt sind wir für euch da!

Die aktuelle Situation stellt für uns alle eine große Herausforderung dar.

Der Schultag fühlt sich jetzt ganz anders an. So viele Regeln müssen beachtet werden. Das Lernen zu Hause kann auch viele Probleme mit sich bringen – sei es die Angst vor dem Versagen, den Schulstoff nicht wieder aufholen zu können, Streit mit den Eltern oder häusliche Gewalt.

Auch wenn es momentan nur bedingt oder gar nicht möglich ist, persönlichen Kontakt zu Vertrauenspersonen außer den Eltern aufzusuchen, **sind wir trotzdem für euch da!**

Ihr könnt uns jederzeit eine E-Mail schreiben!

Wir können per Mail gerne einen Telefontermin vereinbaren!

Oder ihr ruft uns einfach in unserer Sprechstunde an:

Beratungsrektorin Elisabeth May

Feste Sprechstunden:

Mi, 14:30 Uhr – 15:15 Uhr

Do, 9:50 Uhr – 10:35 Uhr (2. Stunde)

E-Mail: m.may@bomhardschule.de

Telefonischer Kontakt: 09842/9367251

Beratungslehrer Lennart Grupe

Feste Sprechstunden:

Di, 12:25 Uhr – 13:10 Uhr (6. Stunde)

Fr, 08:00 Uhr – 08:45 Uhr (1. Stunde)

E-Mail: l.grupe@bomhardschule.de

Kontakt: per Microsoft Teams

Schulpsychologin Lisa Hummel

Feste Sprechstunden:

Mo, 8:50 Uhr – 9:35 Uhr (2. Stunde)

Do, 11:35 Uhr – 12:20 Uhr (5. Stunde)

E-Mail: l.hummel@bomhardschule.de

Telefonischer Kontakt: 09842/9367253 oder per Microsoft Teams

Schulseelsorgerin Lydia Kamleiter

Feste Sprechstunden:

Di, 8:50 Uhr – 9:35 Uhr (2. Stunde)

Fr, 11:35 Uhr – 12:20 Uhr (5. Stunde)

Telefonischer Kontakt: 09842/9367258 oder per Microsoft Teams

Außerdem gibt es verschiedene außerschulische Möglichkeiten, mit jemandem über eure Probleme zu reden:

- **Nummer gegen Kummer** (Tel.: 116 111, montags bis samstags von 14 – 20 Uhr)
- **Bke-Jugendberatung:** Hier könnt ihr andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen (<https://jugend.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html>)
- **Hilfetelefon** bei allen Fragen und für Hilfe bei **sexuellem Missbrauch** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Tel.: 0800 22 55 530, Mo + Mi + Fr: 9 – 14 Uhr; Di + Do: 15 – 17 Uhr)
- **Save me online** hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Missbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist (<https://nina-info.de/save-me-online/>)

Darüber hinaus können sich Schülerinnen und Schüler sowie Eltern an Beratungslehrkräfte und an die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen der **Staatlichen Schulberatungsstellen** wenden. Die Kontaktdaten sind auf der Homepage der Schulberatungsstelle zu finden:

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/mittelfranken/ansprechpartner.html>