

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!


Die Schulsozialarbeit des Bezirks Deutschlandsberg ist darum bemüht den Kontakt zu Erziehungsberechtigten und SchülerInnen auch in der unterrichtsfreien Zeit aufrecht zu erhalten. In diesem Sinne möchten wir darauf hinweisen, dass wir weiterhin für **Beratungsgespräche**, sowie **Fragen** und **Anliegen** telefonisch und via E-Mail zur Verfügung stehen. Unter der nachfolgenden Kontaktmöglichkeit sind wir für Sie erreichbar:

Veronika Blümel, MSc MA

☎ 0664 / 23 54 616

✉ v.blümel@sozialverein-deutschlandsberg.at

🕒 Zeiten der Erreichbarkeit: Mo-Fr 9-12 Uhr



Zudem möchten wir auf weitere nützliche Unterstützungsmöglichkeiten (insbesondere im psychosozialen Bereich) des Bezirks Deutschlandsberg bzw. steiermark- und österreichweit hinweisen:

Deutschlandsberg

Sozialverein Deutschlandsberg- Streetwork
☎ 0664 / 23 54 610/611 (Mo-Fr 14-18 Uhr)

Schulpsychologische Beratungsstelle Südweststeiermark (für telefonische Auskünfte)
☎ 05 0248 345-681 (Sekretariat)

Rettet das Kind
Kinderschutzzentrum & Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Deutschlandsberg (für telefonische Beratung)
☎ 03462 67 47 bzw. 03462 68 30

BH Deutschlandsberg – Fachbereich Sozialarbeit
Beratung in Angelegenheiten der Kinder- und Jugendhilfe
☎ 03462 2606-0

Sozialverein Deutschlandsberg – Pflege- und Demenzservicestelle
Beratung und Information pflegender Angehöriger
☎ 0664/ 22 70 222 (Mo-Fr 8-13 Uhr)



Steiermark/Österreich

Rat auf Draht (jederzeit)
☎ 147

Ö3 Kummernummer (16-24 Uhr)
☎ 116 123

Telefonseelsorge (jederzeit)
☎ 142

Kriseninterventionsteam des Landes Steiermark (15-21 Uhr)
☎ 0664/8500224

Helpline des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen
☎ 01/504 8000

Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark (Elterntelefon)
☎ 0676/ 8666 4668

Da es durch das Coronavirus zu Veränderungen von Lebensgewohnheiten kommen kann, möchten wir nachfolgend auf die *Tipps zum Umgang mit Stress* des österreichischen Roten Kreuzes verweisen:

Coronavirus: So gehen Sie mit Stress um.



Es ist normal, sich traurig, gestresst, verwirrt, ängstlich oder wütend zu fühlen.

Es hilft, mit Menschen zu sprechen, denen Sie vertrauen. Telefonische Unterstützung bietet die Ö3 Kummernummer 116 123, Rat auf Draht unter 147 oder die Telefonseelsorge unter 142!



Nicht alles, was Sie über den Virus hören, ist wahr.

Informieren Sie sich über vertrauenswürdige Quellen, wie zum Beispiel Gesundheitsbehörden, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder das Rote Kreuz



Sie und Ihre Familie können übermäßiger Aufregung vorbeugen, indem Sie weniger Nachrichten sehen und hören, die beunruhigend auf Sie wirken.



Verlassen Sie sich auf Erfahrungen und Fähigkeiten, die Ihnen schon in der Vergangenheit geholfen haben, mit emotionalen Ausnahmesituationen umzugehen.



Wenn Sie zu Hause bleiben müssen, achten Sie auf einen gesunden Lebensstil.

Schauen Sie auf Ihre Ernährung, Schlaf, Bewegung und halten Sie Kontakt mit Freunden und Familie.



Achten Sie auf Ihre Gefühle, schauen Sie auf sich und vermeiden Sie negative Emotionen.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich Rat oder professionelle, psychologische Unterstützung.