

Ich hoffe, es geht *dir* gut

Hallo meine Lieben, uns ist vermehrt aufgefallen, dass das Wohlbefinden einiger Mitstudierenden zunehmend leidet. Vor allem in dieser *Zeit* wird *vieles* von uns, sowohl von den Lehrkräften, aber auch von uns als Studierende abverlangt. Man scheint derzeit mehr zu geben, als man bekommt – keine Freunde treffen, Lockdown, ... Uns ist es wichtig, dass ihr wisst, dass ihr *nicht allein* seid.

Wir hören und sehen euch!

Ich möchte dir zeigen, dass es in Ordnung ist, dass es dir nicht gut geht und du damit nicht allein bist.

Du darfst und solltest dich öffnen.

In der Schule gibt es wunderbare Anlaufstellen, mit denen du dich super austauschen kannst.

Sowohl Frau Ossenberg-Gentemann, als auch Herr Jung stehen dir dafür gerne zur Verfügung.

Wenn du lieber unerkannt bleiben möchtest und dich trotzdem öffnen willst, kannst du dich an die Telefonseelsorge wenden, diese kannst du jederzeit, kostenfrei -sowohl über Telefon, als auch online-kontaktieren.

Bei Fragen und Unsicherheiten kannst du dich aber auch bei mir melden!

Wie schon in dem Video beschrieben: Ich möchte ***eure Bedürfnisse*** und ***Anliegen*** vertreten und jedem/jeder Einzelnen eine Stimme geben!

Eure Mimmi (O2)

Das hilft mir! Tipps für dein Wohlbefinden

- ❖ Nimm dir Zeit für dich
- ❖ Bewegung hält fit! Sport, Spazieren
- ❖ Unterhalte/Treffe dich mit Freunden & Familie
- ❖ Post-it's für dich Selbst
- ❖ Lächle! Lächeln steckt an
- ❖ Viel trinken. Tee, Wasser
- ❖ Sei kreativ! Zeichne, bastle, singe

Kontakte:

Ossenberg-Gentemann@comenius-bk.com

Jung@comenius-bk.com

M.Bergermeier@comenius-bk.com

www.telefonseelsorge.de

