

# **ESBK - Tipps in Krisenzeiten**

## zusammengestellt von Schulsozialarbeit und Schulseelsorge

### **Wir sind auch in Corona-Zeiten für Sie da!**

Schicken Sie uns eine Mail mit Ihrer Telefonnummer – **wir rufen zeitnah zurück!**

Schulseelsorge: [anne.deimel@edith-stein-berufskolleg.de](mailto:anne.deimel@edith-stein-berufskolleg.de)

Schulsozialarbeit: [christine.johannimloh@edith-stein-berufskolleg.de](mailto:christine.johannimloh@edith-stein-berufskolleg.de)

**Herzliche Grüße, und: bleiben Sie gesund!**

### **Immer locker bleiben! - Bewegung baut Stressoren ab ...**

Spazieren gehen und joggen allein, zu zweit mit Sicherheitsabstand oder mit Familienmitgliedern ist noch erlaubt und der Frühling hat viel zu bieten! ... oder Fitnessprogramme zum Mitmachen suchen, online, über youtube ...

### **Bei Sorgen, Stress und psychischen Problemen ...**

Tag und Woche im Vorfeld strukturieren, vom Aufstehen, Arbeits- oder Lernzeiten, Mahlzeiten, bis hin zu schönen Dingen wie Lesen oder Serienschauen. Kontakte über Telefon, Chats, ... mit Familien, Freunden und Bekannten reden, nicht zu viel Nachrichtenkonsum; aktiv bleiben: Joggen oder Radfahren kann viel helfen ...

Der *sozialpsychiatrische Dienst* des Kreises Paderborn ([www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)) ist nach wie vor zu den üblichen Zeiten unter der Telefonnummer 05251/3085360 und die *LWL-Klinik* Paderborn **rund um die Uhr** unter 05251 295-0 erreichbar .

Es hilft auch die *schulpsychologische Beratungsstelle*:

Auch wenn die Schulen geschlossen sind steht Ihnen die „Psychologische Beratungsstelle für Schule, Jugend und Familie - Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Paderborn“ für telefonische oder Beratung per Mail (auch in den Osterferien!) zur Verfügung: Telefon: 05251/3087710

Montag - Donnerstag 8:30-12; 14-16 Uhr, Freitag: 8.30-12 Uhr

Mail: [schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de](mailto:schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de)

*und natürlich die **Telefonseelsorge**:*

Sorgen kann man teilen.

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123

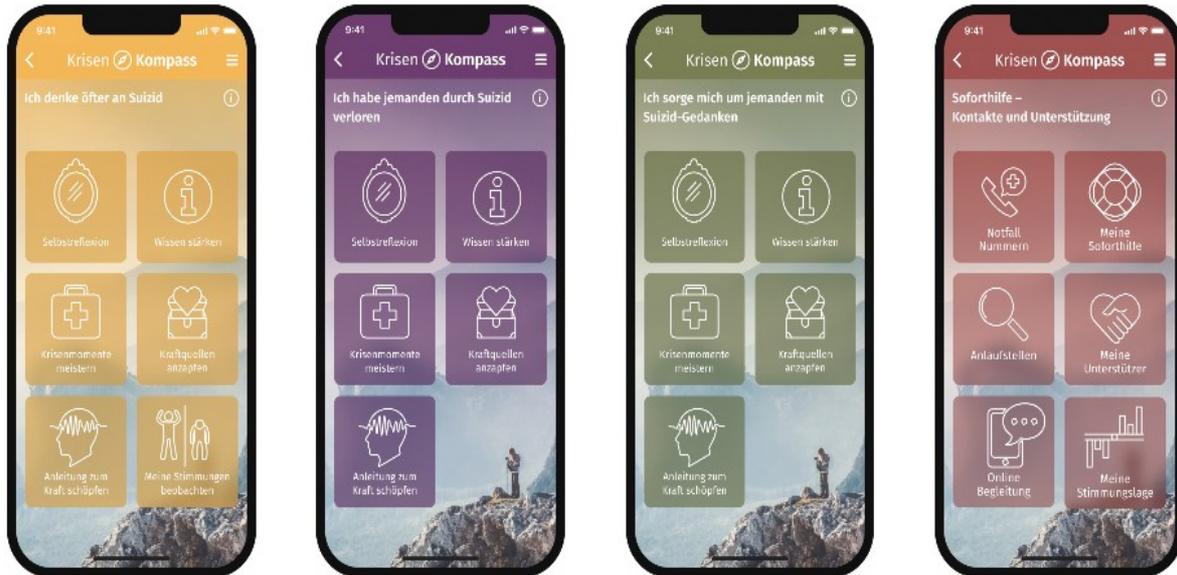
Ihr Anruf ist kostenfrei!

- auch mit Mail- und Chatberatung ...

**und NEU** seit dem 10.3.20:

Ein Notfallkoffer für die Hosentasche – on- und offline – auf der folgenden Seite:

*App **Krisen-Kompass***



Der KrisenKompass ist eine App, die dank ihrer Funktionsweise eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen. Das Angebot des KrisenKompasses ist als App jederzeit in Griffweite auf dem Handy und damit immer dabei, wenn es nötig wird.

Hier herunterladen: <https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7686>

### Wenn es in der Familie hoch her geht:

die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Paderborn ist zur Zeit Mo – Fr vormittags von 8.30 – 13.00 Uhr unter der Telefonnummer 05251/889020 zu erreichen; Jugendliche und junge Erwachsene bekommen bei Bedarf auch schnell einen persönlichen Termin ...

### Wenn's um's Geld geht ...

Durch Corona ist der Job futsch – wie jetzt die Miete bezahlen? Anrufen und nach „aufstockenden Leistungen“ fragen: [www.jobcenter-paderborn.de](http://www.jobcenter-paderborn.de), die Zentrale hat die Telefonnummer: 05251/54090

### Wie soll es nach Corona und nach dem Abschluss am ESBK weitergehen?

Eine Vielzahl an Ausbildungsplätzen sind noch unbesetzt!

Die Beratungsfachkräfte der **Arbeitsagentur** stehen für Beratungsgespräche und Informationen über Ausbildungen und den Ausbildungsmarkt ab sofort unter der **Hotline** 05251/120-301 montags bis donnerstags in der Zeit von 08.00 bis 15.30 Uhr, freitags bis 13.00 Uhr, zur Verfügung.