

Hier findest Du Hilfe, wenn es dir schlecht geht

Liebe Kinder,

zurzeit ist alles anders.

Du bist viel zuhause und die Familie muss jeden Tag miteinander auskommen.
Manchmal kann es zu Streit kommen und manchmal sogar zu schlimmer Gewalt.

Dann ist es gut und ganz wichtig, wenn Du mit jemandem reden kannst.

Wen kannst Du anrufen?

- Du kannst Deine Lehrerin anrufen.
- Du kannst Frau Kemmer, unsere Sozialpädagogin, anrufen:
Telefon: 0171-3537602 (Mo-Do)
- Du kannst Frau Lenke, unsere Beratungslehrerin anrufen:
Telefon: 324-9498 (Mi 10 – 12 Uhr)
oder im Sekretariat sagen, dass Frau Lenke dich anrufen soll. Das geht jeden Tag! (324-9490)
- Du kannst in unserer Schulpsychologischen Beratungsstelle anrufen:
Telefon: 324-6916 (Mo-Fr 13 – 15 Uhr)

Wichtig ist, dass Du Dir Hilfe suchst, wenn Du es alleine nicht mehr aushältst.
Wir sind für Dich da! Trau´ Dich anzurufen!

Außerdem gibt es Menschen außerhalb der Schule, die Dir in Not helfen können:

- Die [Nummer gegen Kummer](#)
Telefon: 116 111
(Mo-Sa 14 – 20 Uhr)
- [bke-Jugendberatung](#)
- [Hilfetelefon sexueller Missbrauch](#):
Telefon: 0800 22 55 530
Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.
- [Save me online](#)
- [Hilfeportal Sexueller Missbrauch](#)