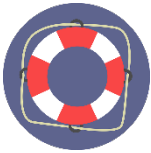


Hilfe – mir geht's nicht gut!

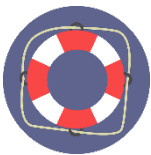
Wenn es dir nicht gut geht, dann hole dir Hilfe. Rede über deine Probleme, am besten mit Erwachsenen, denen du vertrauen kannst. Vielleicht sind deine Eltern gute Ansprechpartner, vielleicht vertraust du dich lieber einer Lehrerin/einem Lehrer an, oder du magst lieber mit jemand sprechen, den du nicht kennst.



In der Schule kannst du folgende Menschen ansprechen, ihnen eine Email schreiben oder sie anrufen:

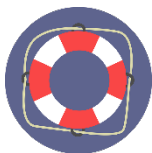
jede Lehrerin/jeden Lehrer deines Vertrauens!

die Verbindungslehrkräfte	Herr Uwe Kalchreuter & Herr Magnus Wucher
die Schulpsychologin	08321 - 615 727
Frau Ruth Loemke	ruth.loemke@gymnasium-sonthofen.de
die Schulsozialarbeiterin Frau Trixi Walthart	08321 – 615 759 schulsozialarbeit@gymnasium-sonthofen.de
die Beratungslehrkraft Herr Klaus Schröppel	08321 – 615 7 klaus.schroeppel@gymnasium-sonthofen.de



Folgende Stellen in Sonthofen stehen dir mit Rat und Tat zur Seite

Jugendberatungstelle:	Herr Michael Leicht und weitere
Katholische Jugendfürsorge (KJF)	Bismarckstr. 5, Sonthofen 08321/5055 https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de



Außerhalb von Sonthofen:

“Nummer gegen Kummer”	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116 111 www.nummergegenkummer.de
“FIDEO” (Figthing depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen	www.fideo.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	Auch regionale Angebote	www.deutsche-depressionshilfe.de 0800 - 33 44 5 33
Krisendienst für psychiatrische Notfälle	Rund um die Uhr besetzt, kommt auch vor Ort	0800 - 6 55 3000
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen	0800 - 111 0 111 0800 - 111 0 222 www.telefonseelsorge.de
Schwangerschaft	Schwanger unter 20	0800 – 40 40 020
Cybermobbing	Save me online	0800 – 22 555 330 www.save-me-online.de
Gewalt	Der Weiße Ring Auch regionale Angebote	116 006

Hilfe gibt's auch bei der **Onlineberatung**:

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>



Forum: Lies und diskutiere mit!

Gruppenchat:
Chatte mit Jugendlichen!



Mail: Klick zur Mailberatung!



Einzelchat: Klick zum Einzelchat!