



## **An wen kann ich mich als Schülerin oder Schüler wenden, wenn es zuhause Probleme gibt?**

Bei kleinen oder großen Sorgen, aber auch bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Gewalt in der Familie, bei Problemen mit Dir selbst oder mit Freunden, auch bei schulischen Problemen ist es wichtig nicht alleine zu bleiben, sondern mit jemanden zu sprechen oder zu chatten. Wir geben Dir hier eine Auswahl von Kontakten, entscheide selbst an wen Du Dich wenden möchtest:

- **Kinderschutzhotline:** 0911 / 2 31-33 33 rund um die Uhr
- **Nummer gegen Kummer: 116 111** Montag bis Samstag von 14 Uhr bis 20 Uhr und Montag, Mittwoch, Donnerstag 10 Uhr bis 12 Uhr. Anonym und kostenlos vom Handy oder Festnetz. Auch E-Mail-Beratung ist möglich: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- **bke-Jugendberatung:** <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Hier findest Du viele andere Jugendliche, mit denen Du Dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die Dich unterstützen.
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530**  
Für alle Fragen und Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch kannst Du hier anrufen und vertraulich sprechen: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 Uhr bis 14 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 15 Uhr bis 17 Uhr
- **Save-me-online.de** Hier kannst Du Dich online zu allen Fragen von sexueller Gewalt beraten und Dir helfen lassen.
- **Die Ansprechpartner in der Schule sind auch weiterhin für Dich da:**  
Genauso wie sonst kannst Du Dich bei Problemen an Personen Deines Vertrauens wenden. Das kann in der Schule Deine Klassenlehrkraft oder eine andere Lehrkraft Deines Vertrauens sein, z. B. eine Verbindungslehrkraft. Besondere Ansprechpartner sind die für Deine Schule zuständige Beratungslehrkraft und die Schulpsychologin/der Schulpsychologe und die Sozialpädagogin/der Sozialpädagoge der Jugendsozialarbeit an Schulen. Sie unterliegen einer Verpflichtung zur Verschwiegenheit, d. h. sie dürfen ohne Dein Einverständnis nichts über Euer Gespräch an Dritte weitergeben. Auch die Staatlichen Schulberatungsstellen sind gerne Ansprechpartner für Dich.

**Mit jemanden sprechen ist der erste Schritt zur Besserung Deiner Situation. Lass Dir helfen!**