

Hilfe in besonderen Zeiten

Liebe Schüler*innen,

gerade ist eine besondere Zeit. Alle sind zuhause, vielleicht ist alles ganz entspannt und es klappt gut mit den Schulaufgaben, die ihr erledigen müsst. Vielleicht herrscht aber auch „dicke Luft“, eure Eltern haben Sorgen, weil ihre Existenz auf dem Spiel steht oder sie weniger Geld verdienen. Es gibt mehr Streit und alle haben schlechte Laune.

Das ist eine **Ausnahmesituation**, der wir gerade alle unfreiwillig ausgesetzt sind. Wenn es dir oder jemandem aus deinem Umfeld nicht gut geht, **darfst du dir Hilfe holen**. Es gibt verschiedene Stellen, an die du dich telefonisch oder online wenden kannst.

Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer: **116111** (aus dem Festnetz und vom Handy kostenlos) Mo-Sa: 14-20 Uhr

www.nummergegenkummer.de (Onlineberatung)

pro familia Gütersloh: **05241-20450**

Mail: guetersloh@profamilia.de

www.sextra.de (Onlineberatung)

Mädchenhaus Bielefeld e.V.: **0521-21010** (Tag und Nacht besetzt)

www.maedchenhaus-onlineberatung.de

Wendepunkt: **05241-852495** (Beratungsstelle für Kinder/Jugendliche bei sexualisierter Gewalt)

Jugendschutz: **05241-823591**

Polizei-Notruf: **110**