

Lehrkraft deines Vertrauens

Geht es dir gerade nicht gut, hast du Stress, Angst oder ein Problem, über das du sprechen möchtest?

- Such dir **eine Lehrkraft deines Vertrauens**. Das kann deine Klassenleitung sein oder jede andere Lehrkraft, bei der du dich wohlfühlst. Du musst nicht alles allein schaffen – die Lehrkraft hört dir zu und hilft dir, die nächsten Schritte zu gehen.



In der Schule: Sprich die Lehrkraft direkt an

über Teams: Schreib der Lehrkraft eine kurze Nachricht („Ich brauche kurz Hilfe/ Kann ich kurz mit Ihnen sprechen?“)

Polizei

Fühlst du dich **gerade** bedroht? Hat dich jemand schwer verletzt, bedroht oder versucht, dir etwas anzutun?

- Wenn du oder jemand anderes in Gefahr ist, darfst du jederzeit die Polizei rufen.
Die Polizei ist dafür da, dich zu schützen.



Notruf: 110

Bei akuter Gefahr sofort anrufen – rund um die Uhr erreichbar

Wenn es nicht ganz dringend ist, kannst du dich auch an eine der unten stehenden Stellen, eine Lehrkraft, die Schulsozialarbeit oder die Schulleitung wenden. Sie helfen dir weiter.

Schulsozialarbeit an unserer Schule

Geht es dir nicht gut? Hast du Stress zu Hause, Streit mit Freunden, Probleme in der Klasse oder Sorgen, über die du sprechen möchtest?

- Unsere Schulsozialarbeit ist für dich da.
Gespräche sind vertraulich. Du kannst einfach vorbeikommen oder einen Termin vereinbaren.



Frau Anders
Schulsozialarbeiterin



Herr Jongebloed
Schulsozialarbeiter



Herr Röschinger
Schulsozialarbeiter



Büro: Raum 1308 (vor dem Lehrerzimmer der Realschule, Gang rechts) bzw. 1308b



Termine: können direkt vereinbart werden



Erreichbar auch über Teams, Mail, WhatsApp, Briefkasten



Frau Anders: 06227 353040 | 0176 17715129



elke.anders@ib.de



Herr Jongebloed: 06227 353041 | 0176 17715123



jens.jongebloed@ib.de



Herr Röschinger: 06227 353042 | 0176 17715096



heiner.roeschinger@ib.de

Nummer gegen Kummer - Beratung zu allen Themen - Rund um die Uhr

Fühlst du dich manchmal **allein, traurig** oder hast **Probleme**, über die du sprechen möchtest?

→ Wenn du jemanden zum **Reden** brauchst und nicht weißt, an wen du dich wenden sollst, kannst du die „**Nummer gegen Kummer**“ anrufen. Hier hörst du freundliche Menschen, die verstehen, was du durchmachst, und die dir helfen können, dich besser zu fühlen.



Telefon 116111



Telefonberatung Mo-Sa 14:00-20:00 Uhr



Info: Online-Beratung für Kinder und Jugendliche:

<https://www.nummergegenkummer.de>



Telefonseelsorge (für psychologische Notfälle)

Hast du viele **Sorgen** oder **doofe Gedanken**, die dich nicht schlafen lassen?

→ Die **Telefonseelsorge** ist immer für dich da, egal ob Tag oder Nacht. Wenn du jemanden brauchst, mit dem du über deine Gefühle und Gedanken sprechen kannst, sind sie nur einen Anruf entfernt.



Telefon: 0800 111 0 111

Telefon: 0800 0 222

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Fühlst du dich zu Hause oder irgendwo anders **nicht sicher**?

→ Dieses Telefon ist immer besetzt, wenn du Hilfe brauchst oder wenn du **Gewalt** erlebst oder beobachtest. Es ist für alle Frauen da, aber auch du kannst anrufen, wenn du dir Sorgen um deine Mutter, Schwester oder Freundin machst.



Telefon 08000 116 016 rund um die Uhr



Info: <https://www.hilfetelefon.de>



Online-Beratung ist möglich



Beratung in 18 Sprachen



Mädchennotruf

Fühlst du dich manchmal bedroht oder hast du Angst vor Gewalt?

→ Der Mädchennotruf ist ein sicherer Ort für Mädchen, die **Unterstützung** und **Beratung** benötigen, wenn sie sich in **gefährlichen** oder **bedrohlichen Situationen** befinden. Die Beraterinnen dort sind speziell ausgebildet, um dir zuzuhören und dir zu helfen.



Telefon 0621 1003



www.maedchennotruf.de



team@maedchennotruf.de



Hilfeportal Sexueller Missbrauch

Fühlst du dich unwohl, bedrängt oder hast du etwas erlebt, das sich nicht richtig anfühlt – und weißt nicht, mit wem du darüber sprechen kannst?

→ Im **Hilfeportal Sexueller Missbrauch** findest du schnell und anonym Unterstützung. Dort kannst du passende Beratungsstellen in deiner Nähe finden und dich vertraulich beraten lassen – kostenlos, anonym und ohne Druck.



Info: www.Hilfeportal-missbrauch.de



Beratungsstellen findest du bundesweit



Telefon: 0800 22 55 530



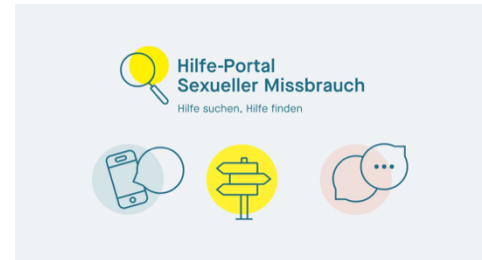
Anonym & kostenfrei



Telefonzeiten:

Mo., Mi., Fr.: 9:00–14:00 Uhr

Di., Do.: 15:00–20:00 Uhr



Jugend Notmail

Siehst du keinen Sinn mehr in deinem Leben, hast du lebensmüde Gedanken?

→ Dann ist es wichtig, dass du dir Hilfe holst. Du kannst dich an eine erwachsene Vertrauensperson oder auch an die **Jugendnotmail** wenden #LEBENSWERT:



Info: www.jugendnotmail.de



Online-Beratung für Kinder und Jugendliche bis 24 Jahre



Anonym & kostenfrei



Childhood-Haus Heidelberg (Hilfe nach Gewalt)

Hast du Gewalt erlebt oder etwas, das dir Angst macht – und brauchst Hilfe, ohne alles alleine erzählen zu müssen?



→ Im **Childhood-Haus** arbeiten Fachleute zusammen, die Kindern und Jugendlichen helfen können (z. B. nach körperlicher oder sexualisierter Gewalt). Du wirst dort ernst genommen und bekommst Unterstützung – Schritt für Schritt.



Telefon: 06221 56-32430



Erreichbar: Mo–Fr 9:00–15:00 Uhr



Mail: childhood-haus@med.uni-heidelberg.de



Info: <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-kinder-und-jugendmedizin/zentrumseiten-klinik/patientenservice/childhood-haus-heidelberg/>

Fideo – Stark gegen Depression

Hast du „schwarze Gedanken“, fühlt sich dein Leben schwer und ohne Freude an?
→ Dann kannst du dir auch über die Online-Plattform FIDEO Hilfe suchen.



www.fideo.de/hilfe

Erpressung im Internet

Sextortion meint die sexuellen Erpressungen über das Internet. Hierbei nehmen Personen meist online Kontakt zu ihren Opfern auf, um an sexuelle Aufnahmen von ihnen zu gelangen. Anschließend drohen sie den Betroffenen mit der Veröffentlichung des Materials, um an Geld oder weitere Aufnahmen zu gelangen.



Bist du ebenfalls davon betroffen? Hier bekommst du Hilfe:

- Bei **Klicksafe** findest du eine genaue Checkliste, was in diesem Fall zu tun ist:
<https://www.klicksafe.de/sexualisierte-gewalt-durch-bilder/erpressung-mit-sexualisierten-aufnahmen>
- **Take It Down** oder **StopNCII**: Diese beiden Dienste helfen dabei, den Upload von intimen Bildern bei den teilnehmenden Plattformen zu verhindern. Take It Down richtet sich an Personen unter 18 Jahren und StopNCII.org an Personen ab 18 Jahren



Klicksafe



Take It Down



StopNCII

Kinderschutz-Zentrum Heidelberg (Beratung & Schutz)

Fühlst du dich zu Hause oder in deiner Familie **nicht sicher** – oder macht dir etwas große Sorgen?

- Im **Kinderschutz-Zentrum** bekommen du oder deine Eltern Hilfe und Beratung, wenn es um Gewalt, Streit, Angst oder sexualisierte Gewalt geht. Du kannst dich dort melden, auch wenn du dir noch nicht sicher bist, was genau du tun sollst.



Telefon: 06221 73921-32



Mail: kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de



Telefonzeiten: Mo–Do 10:00–12:00 Uhr & 14:00–16:00 Uhr | Fr 9:00–13:00 Uhr



Web: <https://www.awo-heidelberg.de/einrichtungen/kinderschutz-zentrum/>

Gewaltambulanz (Institut für Rechtsmedizin)

Wenn dir **Gewalt** passiert ist (z.B. Schläge, (sexuelle) Übergriffe oder Bedrohungen) und du nicht weißt, was du tun sollst:

- In der **Gewaltambulanz** bekommst du Hilfe. Dort können Verletzungen professionell angeschaut und dokumentiert werden. Das kann später wichtig sein – auch wenn du im Moment noch nicht weißt, ob du etwas anzeigen möchtest.



Telefon: 0152 54648393 (rund um die Uhr erreichbar)
Infos: <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/rechts-und-verkehrsmedizin/fragen-und-antworten/>



WEISSER RING (Opferhilfe nach einer Straftat)

Wurdest du bedroht, bestohlen, verletzt oder ist dir etwas anderes passiert, das dir Angst macht?

- Beim WEISSEN RING bekommst du Hilfe, wenn du Opfer einer Straftat geworden bist – auch wenn du für jemand anderen anrufst. Du kannst dort anonym sprechen und bekommst Infos, was du als Nächstes tun kannst (und wo es Hilfe in deiner Nähe gibt).



Opfer-Telefon: 116 006
Erreichbar: täglich 7:00–22:00 Uhr
<https://weisser-ring.de>



Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Hast du zu Hause oder in der Schule gerade **Stress, Sorgen** oder **Probleme**, die dich belasten – und du wünschst dir Hilfe von jemandem, der neutral ist?

- Die Psychologische Beratungsstelle unterstützt Kinder, Jugendliche und Eltern **vertraulich** dabei, Lösungen zu finden. Bei uns gibt es außerdem regelmäßig eine Kurzberatung direkt an der Schule – die Termine organisiert die Schulsozialarbeit.



Telefon 06221 765808



Kurzberatung alle zwei Wochen an der Schule (Di 12-14 Uhr)



Termine über die Schulsozialarbeit

Jugendamt Rhein-Neckar-Kreis, Außenstelle Wiesloch

Wenn es dir nicht gut geht, ist es oft am besten, zuerst mit jemandem zu sprechen, den du kennst: z.B. mit einer Lehrkraft, der Schulsozialarbeit, der Ganztagsbetreuung oder mit „Nummer gegen Kummer“.

- Das Jugendamt ist vor allem dann wichtig, wenn ein Kind zu Hause oder irgendwo anders nicht sicher ist und schnell Hilfe braucht. Wenn es ganz dringend ist und du sofort Hilfe brauchst, kannst du auch den Notruf anrufen.



Telefon 06221-522-4195
wenn es dringend ist (auch abends/wochenends): 112 anrufen