



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

viele von uns können auch weiter nicht an die Schule oder den Arbeitsplatz zurückkehren. Uns fehlen Gespräche mit Freunden und vertrauten Menschen. Unser persönlicher Freiraum ist oft sehr begrenzt. Das alles kann schwierig für uns sein und zu mehr Problemen und Streit in der Familie führen.

Aber keiner muss da alleine durch!

Wir wollen deshalb zeigen, wo es auch zur Zeit möglich ist, sich etwas von der Seele zu reden, Beratung oder Hilfe zu suchen.

Neben den Klassenlehrern stehen euch und Ihnen noch andere Mitglieder der Schulfamilie zur Verfügung:

- ❖ Frau **Holz/ Frau Paul** (Schulsozialarbeit)
Email: holz@ambh-kize.de paull@ambh-kize.de
Anrufbeantworter: 08238 99913
- ❖ Frau Ulrike Frommelt (Qualifizierte Beratungslehrkraft)
Email: U.frommelt@gmsdiedorf.de
08238-999-0
- ❖ Frau Laura Wimmer (Staatliche Schulpsychologin)
Email: laura.wimmer@lra-a.bayern.de
Vormittags erreichbar: 0821-3102-2402

***Alle Ansprechpartner stehen gerne zur Verfügung
– einfach zum Reden oder für Rat und Tat.***

Der Kontakt entsteht am schnellsten und einfachsten mit einer Email mit Telefonnummer. Manchmal spricht es sich aber einfacher mit einer ganz fremden Person, die keinen der Beteiligten kennt. Hier hören Fremde zu – Namen sind nicht notwendig:

- ❖ Die [Nummer gegen Kummer](#) ist unter Tel. 116 111 montags bis samstags von 14 – 20 Uhr erreichbar.
- ❖ Bei der [bke-Jugendberatung](#) können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.
- ❖ Das [Hilfetelefon](#) ist unter Tel. 0800 22 55 530 bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.
- ❖ [Save me online](#) hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.
- ❖ Auf dem [Hilfeportal Sexueller Missbrauch](#) finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.

***Geht es euch, Ihnen oder einem Freund/einer Freundin schlecht?
Wir reden darüber – gemeinsam finden wir einen Weg!***