



Hilfe bei Kummer, Gewalt- und Sexualdelikten

Wenn du nicht mehr weiterweißt, weil du Opfer eines gewalttätigen oder sexuellen Übergriffs geworden bist oder andere Probleme hast, die du nicht alleine lösen kannst, dann brauchst du jemanden, der dir zuhört und hilft.

Hier findest du eine Liste von Personen und Organisationen, bei denen Hilfe erhalten kannst. Ob persönlich oder anonym, ob telefonisch, über das Internet oder im direkten Gespräch: Hier findest du ein offenes Ohr!

In unserer Schule: Persönlich und vertraut

Wo/Wer	Wann/Wie
Bei jedem Lehrer, jeder Lehrerin deines Vertrauens	Einfach ansprechen!
Bei unseren Verbindungslehrkräften: Frau Schmidt-Forster, Frau Zumbühl und Herrn Cossu	Einfach in der Pause oder im Schulhaus ansprechen und Termin vereinbaren

In der Nähe: Persönlich oder anonym

Wo/Wer	Wann/Wie
Schulpsychologin, Frau Eva Kainz	Nur Donnerstag 09:00 — 10:00 Uhr 09872 95709131
Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken in Nürnberg	0911 58676-10
Erziehungsberatungsstelle Roth-Schwabach	09122 9256-500
Polizei Schwabach, Herr Blank	09122 927-0
Kinder- und Jugendnotdienst Nürnberg	Hilfe rund um die Uhr 0911 2313333
Jugendnotdienst Schwabach	Täglich, rund um die Uhr 09122 860335

Vollständig anonym oder im Netz

Wo/Wer	Wann/Wie
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenlos) http://www.telefonseelsorge.de
Kinderschutzbund — Nummer gegen Kummer	Mo - Sa 14 - 20 Uhr 0800 1110333 (kostenlos)
Kinderschutzbund — Online-Beratung	http://www.nummergegenkummer.de
Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	http://www.bke-beratung.de/User/