

KUMMER, KRISE ODER NOT?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu suchen:

Hilfe von deiner Schule:

Kontaktiere deine ...

- ...**Klassenleitung** per E-Mail (siehe Schulplaner)
- ... oder die **Vertrauenslehrer*innen**
 - Frau Reinhardt: i.reinhardt@goethe-gymnasium.berlin
 - Herr Bernhardt: j.bernhardt@goethe-gymnasium.berlin
 - Frau Deutrich: m.deutrich@goethe-gymnasium.berlin

Goethe-Gymnasium Sorgentelefon von Frau Gußmann:

(ab 04.01.2021 für die Zeit der Schulschließung)

Wenn alles zu viel wird

auch bei kleinem Kummer ... kannst Du gerne anrufen beim
Sorgentelefon: 0159 / 0619 0916

Montag bis Freitag, 11.00 bis 13.00 Uhr

Von dem Gespräch wird niemand etwas erfahren!

Frau Gußmann, Evangelische Religion

Omnibus

Das Omnibus-Team ist täglich von 8:00-15:30 Uhr in der Schule für dich da!

Du kannst uns auch so erreichen:

Per Telefon: 030 / 864 996 36

Per E-Mail: omnibus@mittelhof.org

Oder kontaktiere deine Omnibus-Ansprechpartnerin per Mitteilung im Lernraum.

Hilfe von außerhalb:

Kinder- und Jugendnotdienst

bietet Hilfe in Notsituationen, auch anonym.

- Kindernotdienst: (030) 61 00 61 (bis 14 Jahre)
- Jugendnotdienst: (030) 61 00 62 (ab 14 Jahre)

Nummer gegen Kummer:

Anonyme Beratung in Krisensituationen.

- Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
(Mo bis Sa 14:00 - 20:00 Uhr und Mo, Mi, Do 10:00 bis 12:00 Uhr)

Hilfe bei sexuellem Missbrauch:

- Hilfetelefon: 0800-22 55 530 (kostenfrei, vertraulich und anonym)
- Save me online: Online-Beratung per Mail: beratung@save-me-online.de

Mädchennotdienst:

bietet Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 21 Jahren anonyme
Beratung und Hilfe.

(030) 61 00 63

Jugendnotmail

Vertrauliche und datensichere Online-Beratung z.B. bei Angst, Depression,
Selbstverletzung, Essstörungen, Suizidgedanken, Missbrauch, Mobbing,
Rassismus u.v.m.: