
	<p>Hast du Sorgen, Probleme, Ängste, Stress oder Ärger? Brauchst du Hilfe?</p> <p>Wenn du ein Problem hast - sei es zu Hause, in der Schule oder Tag und Nacht -, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie du Hilfe bekommen kannst:</p>	
---	--	---

1. Wende dich (*bis Ende Januar*) an unsere **Beratungslehrerin Frau Bulian** (anke.bulian@hhg-bonn.de). Mit ihr kannst du ein persönliches Gespräch vereinbaren!

Außerdem ist unsere **Präventionsbeauftragte Frau von Leoprechting** (karolin.vleoprechting@hhg-bonn.de) für dich da!


2. Schnelle Hilfe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt es auch bei der **Beratungsstelle der Stadt Bonn**: 0228 774562 (z.B. Mo, Di, Do nachmittags 13-16 Uhr, Do nachmittags findet zusätzlich eine offene telefonische Sprechstunde von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr statt) und bei der **Caritas Bonn**. Hier kannst du dich kostenlos und anonym telefonisch oder online beraten lassen (0228 223088 & www.caritas.de/onlineberatung).

3. Die **Telefon Seelsorge Bonn/Rhein-Sieg** bietet dir rund um die Uhr unter den folgenden Telefonnummern ein offenes Ohr und Unterstützung an: **0800 - 111 0 111** und **0800 - 111 0 222**. Die Beratung ist anonym und vertraulich. Du entscheidest, wie viel du preisgeben möchtest. Das geht auch per Mail: <https://online.telefonseelsorge.de/> Außerdem gibt es speziell für Kinder und Jugendliche die „**Nummer gegen Kummer**“ (kostenlos, unverbindlich, 24/7): 116111

4. Wenn es um **Probleme in der Schule** geht, ist vor allem der **Schulpsychologische Dienst** für dich da. Hier gibt es z.B. eine Beratungshotline zu schulischen Fragen in Coronazeiten: **0228 774563** (Du kannst alleine oder mit deinen Eltern anrufen.) Natürlich wird dir hier auch bei schulischen Problemen, die nichts mit Corona zu tun haben, geholfen!

5. Wenn du **Fragen zu polizeilichen und rechtlichen Themen** hast (z.B. zu Gewalt, Drogen und Cyber-Mobbing), findest du erste Informationen auf der Seite www.polizeifürdich.de .

6. **Opfer von Gewalttaten (auch: sexueller Missbrauch)** finden auf dieser Seite der Polizei die wichtigsten Informationen: <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/> oder beim **Opfer-Telefon** vom WEISSEN RING: 116006 (bundesweit kostenlos, Mo-Fr, 7-22 Uhr). In Bonn gibt es zusätzlich noch die **Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt** (telefonische Beratung Mo 11-12 Uhr, Di-Fr 10-12 Uhr, Mi 18-20 Uhr unter 0228/635524).

	<p>Auch die Pilani Kinderschutz-App hilft und macht Spaß! Lade sie auf dein Smartphone und du wirst bei deinem Problem Schritt-für-Schritt begleitet!</p>	
---	--	---



Hast du Probleme mit Sucht (Drogen, Alkohol, Medien, ...)?

Unsere **Präventionsbeauftragte Frau von Leoprechting**
(karolin.vleoprechting@hhg-bonn.de) kann dir helfen!

Außerdem ist die **Bonner Fachstelle für Suchtprävention Update** für dich da – auch in Coronazeiten! Du kannst sie von Mo bis Do von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr und von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr sowie freitags von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr telefonisch (0228 688 588 0) oder per E-Mail (update@cd-bonn.de) erreichen. Nach einem ersten Telefonat sind auch kostenlose individuelle Beratungen möglich.

update



Interessant könnte außerdem die **Blu App** für dich sein. In dieser App findest Du viele unterhaltsame und spannende Features zu den Themen Zocken, Kiffen, Alkohol, Zigaretten, Drogen und Co, mit denen Du Dich schlau machen kannst. Ein Konsum-Check und ein anonymes Chat-Angebot ergänzen die Tools der App. Lade dir die Blu App auf dein Smartphone und entdecke selbst, welche Infos und Unterstützungsangebote es dort gibt!



Oder gehe auf die Internetseite <https://www.drugcom.de/> . Hier findest du jede Menge Infos zu Alkohol, Cannabis, Nikotin und vielen weiteren Drogen. Außerdem kannst du anonym und unverbindlich online beraten werden!

drugcom.de