

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

Neben unseren **Beratungslehrer\*innen Frau Bulian** (anke.bulian@hhg-bonn.de), **Frau Dr. Carstensen** (ulrike.carstensen@hhg-bonn.de) und **Herr Bernd Krause** (bernd.krause@hhg-bonn.de) ist auch die **Präventionsbeauftragte Frau von Leoprechting** (karolin.vleoprechting@hhg-bonn.de) als Ansprechpartnerin für dich da! Für die Förderschüler\*innen ist **Frau Hoschek** (zuzana@hhg-bonn.de) deine Ansprechpartnerin. Melde dich per E-Mail oder persönlich, um ein persönliches Gespräch zu vereinbaren. Zusätzlich steht euch die **Schulseelsorgerin Frau Bohlen** (maren.bohlen@hhg-bonn.de) zur Verfügung.

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)

3. **Caritas Bonn**: Hier kannst du dich kostenlos und anonym telefonisch oder online beraten lassen (0228 223088 & [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)).

4. Auch bei der **evangelischen Beratungsstelle Bonn** erhältst du kompetente Hilfe: 0228 - 68 80 150 oder Mail an [beratungsstelle-bonn@ekir.de](mailto:beratungsstelle-bonn@ekir.de). (<https://beratungsstelle-bonn.ekir.de/>)



5. 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**

6. Wenn es um **Probleme in der Schule** geht, ist der **Schulpsychologische Dienst** für dich da. Hier gibt es z.B. eine Beratungshotline zu schulischen Fragen in: **0228 774563** (Du kannst alleine / mit Eltern anrufen.)

7. Solltest du Fragen zu **polizeilichen und rechtlichen Themen** haben (z.B. zu **Gewalt, Drogen und Cyber-Mobbing**), findest du erste Informationen auf der Seite [www.polizeifürdich.de](http://www.polizeifürdich.de).

8. **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). Das **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch** ist Mo, Mi und Fr von 9 bis 14 Uhr und Do von 15 bis 20 Uhr erreichbar und **08002255530**. 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), sowie das **Mädchenhaus** als Zufluchtsstätte. (0228/9140000)

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