

**Manchmal braucht es die Unterstützung von anderen,
um sich selbst wieder stark und sicher zu fühlen.**



**Geht es dir aktuell nicht gut?
Hier findest du Hilfe in und außerhalb der Schule:**

Beratung an Deiner Schule

Bei den Sozialpädagog*innen:

- Frau Zymara: zymara@stadtteilzentrum-steglitz.org, 0152 33 51 91 52
<https://hermann-ehlers-schule.de/sozialpaedagogik/>

Bei den Vertrauenslehrer*innen:

- Frau Rohde: rohde@hermann-ehlers-schule.de
- Herr Strack: strack@hermann-ehlers-schule.de

Bei dem Diversity-Beauftragten der Schule:

- Herr Kirenczuk: kirenczuk@hermann-ehlers-schule.de

Bei der Berufsberaterin der Schule:

- Frau Weißflog:
steglitz-zehlendorf454-bbve@arbeitsagentur.de, 030 55 55 81 13 03

Viele Kontaktdaten findest du auf der „Notfallkarte“ im Sekretariat.

Sprich uns gerne an.

Beratung außerhalb der Schule

In Krisensituationen:

<https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/jugend.html>

<https://jugendnotmail.berlin/>

<https://www.neuhland.net/beratungsstelle.html>

<https://krisenchat.de/>

Suchtverhalten (Substanzkonsum, Online-Pornografiesucht, Internetsucht, etc.):

<https://internetsucht-berlin.de/>

<https://www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/sucht/beratung-und-therapie>

Fragen zu Streit mit deiner/deinem Partner*in, Verhütung, Beratung zu kostenlosen Verhütungsmitteln , Schwangerschaft:

<https://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/zentrum-fuer-familienplanung/artikel.29766.php>

Beratung bei Diskriminierung und Rassismus:

<https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/jetzt-kontakt-aufnehmen/jetzt-kontakt-aufnehmen-node.html>

<https://adas-berlin.de/beratung/>

<https://www.reachoutberlin.de/de/Unsere%20Arbeit/Beratung/>

<https://schwulenberatungberlin.de/angebote/queer-leben/>

LGBTQIA+/Queere-Themen:

<https://schwulenberatungberlin.de/angebote/queer-leben/>

<https://lambda-online.de/>

Mobbing:

<https://hermann-ehlers-schule.de/sozialpaedagogik/>

<https://www.juuuport.de/beratung>

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/beratungsthemen-der-sibuz>

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/steglitz-zehlendorf/>

Stalking (Menschen die von Stalking betroffen sind und Menschen die stalken):

<https://www.stop-stalking-berlin.de/de/home/>

<https://stop-stalking.beranet.info/e-mailberatung>

Telefonische Beratung:

<https://telefonseelsorge-berlin.de/>

Muslimische Telefonseelsorge:

<https://www.mutes.de/>

Bei Gewalt zu Hause:

<https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/jugend.html>

<http://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/maedchen.html>

<https://www.big-hotline.de>

Sexualisierte Gewalt/Übergriffe:

<http://www.wildwasser-berlin.de/maedchenberatung.htm>

<https://jungs.berlin/>