



Hilfe zur Selbsthilfe

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Kinder und Jugendliche bewältigen oft unerschrocken und mutig die Anforderungen ihres Alltags. Sie wollen sich und anderen beweisen, dass sie ihre Probleme im Griff haben und alleine damit fertig werden.

Hilfe zu holen, wenn es nötig ist – auch das kann ein bemerkenswertes Zeichen von Selbständigkeit und Mut sein. Um euch diesen Schritt zu erleichtern möchten wir euch mit diesem Flyer rundum informieren. Wir haben für euch wichtige Adressen, Telefonnummern und Emails von Personen und Einrichtungen zusammengestellt, die euch bei verschiedenen Fragen und Problemen unterstützen und beraten werden, wenn ihr das wollt.

Die Idee für diesen Flyer kam übrigens von den StreitschlichterInnen unserer Schule. Und auch wir sind der Meinung, dass jeder Schüler und jede Schülerin einen *Flyer für alle Fälle* bei sich tragen sollte – denn der kann unter Umständen so wichtig sein wie die eigene Handy-Nummer oder die Rufnummer der Eltern.

Geschwister-Scholl-Gymnasium

**Sekretariat: Frau Müller, Frau Martins, Frau Kruppa / Telefon: 02238/96544-0
buero@scholl-gymnasium.de**

Im Sekretariat erhaltet ihr bei organisatorischen oder persönlichen Fragen immer eine „Erste Hilfe“. Um in Ruhe mit euren LehrerInnen ein Problem zu klären, ist es am besten, sich für die Sprechstunde vorzumerken.

StreitschlichterInnen

Leitung: Frau Kerz (Raum 69)

Das sind gut ausgebildete MitschülerInnen, die in jeder großen Pause im Raum 69 bereit sind, um Streit zwischen SchülerInnen oder im Rahmen kleinerer Gruppen zu klären bzw. zu schlichten. Auch bei Einzelproblemen werden sie euch unterstützen.

Lerncoaching und schulpsychologische Beratung

**Herr Gramlich, Herr Loh, Frau Mathar, Frau Mesch
Telefon: 02238/96544-26 (Raum 68)**

In der 2. großen Pause ist das Beratungs-büro immer besetzt, so dass ihr mit uns einen Termin vereinbaren könnt. Dann nehmen wir uns Zeit und suchen gemeinsam eine Lösung. Worüber wir reden, das bestimmt ihr.

grips – Ich will es wissen!

(grips-Büro im Glaskasten, Raum 148) **Frau Mesch /
Telefon: 02238/96544-44**

grips@scholl-gymnasium.de

grips bietet Lern- und Förderangebote unter dem Motto „Ich will es wissen!“

Ihr erreicht Frau Mesch im grips-Büro. Eure Anregungen und Nachfragen sind erwünscht.

Suchtfragen

Frau Miller

Sucht ist oft auch Ausdruck einer Suche. Wenn ihr zu dem Thema Sucht Informationen sucht bzw. Fragen habt, steht euch Frau Miller als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

SV-LehrerInnen

Frau Bonow, Herr Dlugosch, Herr Schulte

Bei allen Fragen oder Konflikten, die ihr mit LehrerInnen habt, aber auch bei allen Anregungen, die ihr zur Arbeit in der SV beitragen möchtet, könnt ihr euch an die SV-LehrerInnen oder direkt an die Schülervertretung wenden.

BERATUNGSANGEBOTE AUSSERHALB DER SCHULE

Regionale Schulberatungsstelle Bergheim

Tel.: 02271/831740

Frau Janßen, Frau Pronobis

rsb-hbz@rhein-erft-kreis.de

Am Willy-Brandt-Platz 1, 50126 Bergheim

Die Regionale Schulberatungsstelle berät Eltern, SchülerInnen und LehrerInnen z.B. bei Fragen zur Schullaufbahn und zur Verbesserung von Arbeitshaltung, Lernfreude und Leistungen. Außerdem bietet sie Unterstützung an bei Prüfungsängsten und Konflikten innerhalb der Schule.

Erziehungsberatung der Stadt Pulheim

Tel.: 02238/808-118

Frau Duell und Team / Frau Dembski (Sekretariat)

ursula.dembski@pulheim.de

Johannisstr. 38, 50259 Pulheim

Bei persönlichen Problemen, Erziehungskonflikten und Krisensituationen könnt ihr euch an Frau Dembski wenden, die dann einen Termin mit einer Beraterin / einem Berater vermittelt.

Jugendamt Pulheim

Tel.: 02238/808-310

Frau Etienne, Herr Großhennrich

Rathauscenter, 50259 Pulheim

Die Schlagzeile dieses Gesprächsangebotes lautet: „Hilfe in allen Notlagen“. Das Jugendamt bietet Unterstützung bei spezifischen jugendlichen Problemlagen (u.a. bei Regelverletzungen, Stress in der Familie, Auszug aus dem Elternhaus etc.).

Jugendgerichtshilfe

Tel.: 02238/808-318

Herr Hönnighausen, Frau Kluff-Liesner

Falls es sich um das Thema „Straftaten“ handelt – ihr z.B. Opfer einer Straftat geworden seid – könnt ihr direkt und voller Vertrauen an Michael oder Marion wenden.

Mobile Jugendarbeit Pulheim

Tel.: 02238/57703

Frau Fries-Neunzig (Mobil:0178/4775735)

Jugendtreff Sinnersdorf

Tel.: 02238/57703

Frau Peters

Stommeler Str. 102 /Alte Schule

50259 Pulheim - Sinnersdorf

Angebote u.a.: Jugendberatung zu allen jugendrelevanten Themen, Organisation von Jugendkulturveranstaltungen, Organisation von Räumen, Beratung bei Ämterangelegenheiten, Mitarbeit in Projekten

Drogenberatungsstelle Pulheim

Tel.: 02238/82710 (mittwochs 14–18 Uhr)

Hackenbroicherstr. 16 (Zanderhof)

50259 Pulheim

Drogenhilfe Köln GmbH / IBS Bergheim

Beratung und Information zu Suchtlösungen

Tel: 02271/4764-0

Kölner Str. 14, 50126 Bergheim

Nutzt diese Angebote, wenn ihr euch über Drogen genau informieren wollt, wenn ihr mit dem eigenen Konsum oder dem eurer Freundinnen und Freund nicht klar kommt bzw.

wissen wollt, wie ihr euer Konsumverhalten ändern könnt oder wie ihr der Gefährdung durch Drogen vorbeugen könnt.

Rhein-Erft-Kreis – Kreisgesundheitsamt AIDS-Beratung

Tel.: 02271/83-4354

Herr Pelzer

Willy-Brandt-Platz 1, 50126 Bergheim

Dienstag 9.00 bis 11.00 Uhr, Zimmer E.92 oder nach telefonischer Vereinbarung

AIDS bedeutet "erworbene Immunschwäche". Beratung und Testuntersuchung in Fragen von HIV und AIDS im Gesundheitsamt sind kostenlos, anonym und freiwillig. Das größte Risiko einer HIV- Infektion besteht bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Die Übertragung findet durch den Austausch von Blut oder anderen Körperflüssigkeiten statt.

Polizei Pulheim

Tel.: 02238/965030

Herr Peters

[www1.polizei-nrw.de/rhein-erft-kreis/Bezirksdienst/Pulheim/Johannisstr., 50259 Pulheim](http://www1.polizei-nrw.de/rhein-erft-kreis/Bezirksdienst/Pulheim/Johannisstr.,50259Pulheim)

Herr Peters ist als Bezirksvorsteher („Dorfsheriff“) euer Ansprechpartner. Er ist der Verbindungsmann zwischen der Polizei und den Bürgern bzw. eben den SchülerInnen. Er steht euch als Unterstützung zur Seite und informiert euch, ob es nun um Verkehrsprobleme, Suchtfragen, Regelüberschreitungen, Ordnungswidrigkeiten etc. geht. Nehmt seine Hilfe und Beratung in kritischen Situationen in Anspruch.

Lobby für Mädchen

Mädchenhaus Köln e.V.

Tel.: 0221/45355650

Frau Dirk hanna-dirk@maedchenhauskoeln.de

Fridolinstr. 14, 50823 Köln

Beratungsstelle, Tel.: 0221/9321852

Kaesenstraße 18 50677 Köln

Hier werden alle Mädchen mit Rat und Tat unterstützt, die ihre Frau stehen wollen. Aus dem Beratungsinfo zitiert:

- wenn Du Probleme in der Familie, mit Freundinnen, in der Schule, in der Lehrer hast,
- wenn Du sexuell bedroht, vergewaltigt oder missbraucht wirst oder wurdest,
- wenn Du Gewalt bei Freundinnen oder in der Familie miterleben musstest,
- wenn Du Probleme mit dem Aussehen/Körper oder dem Essen/Hunger hast,
- wenn Du unsicher bist und Angst hast,
- wenn Du nicht weißt, ob Du es noch zu Hause aushalten kannst.

Berufsberatung – Agentur für Arbeit Brühl

Tel.: 02232/9461-485

Nicole Cuvelier nicole.cuvelier@arbeitsagentur.de

Ubirerstr. 7-11. 50321 Brühl

Infos und Beratung erhaltet ihr direkt per Telefon oder über das Service-Center. Zudem könnt ihr Euch in unserer Schule an Herrn Ohrem wenden. Tappt ihr beruflich noch ganz im Dunkeln, wendet euch an das GSG-Beratungsteam (Herr Gramlich, Herr Loh, Frau Mathar, Frau Mesch).

Außerdem erreicht ihr über die Homepage

www.internet-notruf.de

einen *Schülernotruf* für alle Belange.