

# Du bist nicht allein - Brauchst du Rat und Hilfe?

Für Kinder und Jugendliche entstehen manchmal Situationen, in denen sie selber nicht weiter wissen.

Auch in der Zeit ohne Schule kann das passieren:



- Du machst dir Sorgen wegen der Corona-Krankheit
- zu Hause gibt es Probleme, unter denen du sehr leidest
- jemand bedrängt dich, so dass du dich belästigt fühlst
- dir kommt der Gedanke, dass du so nicht weiter leben möchtest
- du hast Angst vor der Schule

**Dann findest du hier Hilfe :**

Hier kannst du dich melden ohne zu sagen, wer du bist.

An wen kann ich mich wenden?	Beschreibung	Erreichbarkeit
<b>Die Nummer gegen Kummer</b>	jeden Tag (außer Sonntag) 14 bis 20 Uhr Montag, Mittwoch, Donnerstag: 10 bis 12 Uhr	Tel.: 11 61 11
<b>Kinder- und Jugendnotruf</b>	Essener Notruf für Kinder von 6-12J	Tel.: 0201 - 26 50 50
<b>Jugend-Notmail</b>	Chatangebot für Jugendliche Hier chattest du mit anderen Jugendlichen zu deinen Problemen	<a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a>

**Oder du meldest dich bei deinen Beratungslehrern oder dem Verbindungslehrer aus der Helen-Keller-Schule.**

Du kannst anrufen, eine Email schreiben oder bei WhatsApp eine Nachricht hinterlassen.

Sie rufen dich zurück.

Deine *Beratungslehrer*:



Frau Weskamp: Tel. 0163 – 96 62 660



Herr Offermann: Tel 0163 – 96 62 819

Beide sind erreichbar: Montag bis Donnerstag 11 bis 13 Uhr  
(sonst Nachricht auf WhatsApp)

**Oder euer Verbindungslehrer:** Herr Ronzon -> [roman.ronzon@hks-essen.de](mailto:roman.ronzon@hks-essen.de).