



# Hilfe - Mir geht es nicht gut!

Alles um mich herum ist grau und öde.  
Ich habe zu nichts mehr Lust.  
Immer bin ich traurig und ganz hoffnungslos.  
Ich kann nicht mehr gut einschlafen.  
Ich bin innerlich oft unruhig.  
Mein Leben macht mir gar keinen Spaß mehr.

Kennst Du das?

Jeder ist mal schlecht drauf!

Aber, was tun, wenn das gar nicht mehr aufhört?  
Was tun, wenn Du da selbst nicht rauskommst?

**Igle Dich nicht ein!**  
**Hole Dir Hilfe!**

**An diese Stellen kannst Du Dich wenden:**

Einrichtung/Person	Name	Erreichbarkeit
Klassenlehrkraft	Je nach Klasse	Persönlich in der Schule 09221 76433 (über das Schulsekretariat)
Vertrauenslehrer/in	Lena Kräußlich Ulrich Mages	Persönlich in der Schule 09221 76433 (über das Schulsekretariat) Mail: lena.kraeusslich@wgs-kulmbach.de Mail: ulrich.mages@wgs-kulmbach.de
Beratungslehrerin (in Ausbildung)	Tanja Schmidt	Persönlich in der Schule 09221 76433 (über das Schulsekretariat) Mail: tanja.schmidt@wgs-kulmbach.de
Schulleiterin	Christiane Thurn	Persönlich in der Schule Tel.: 09221 76433 Mail: awo-foederschulen@awo-ku.de
Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)	Arne Poperl	Di, Do, Fr in der Schule Tel.: 09221 6909468 Mail: arne.poperl@wgs-kulmbach.de
Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)	Simone Tautermann	Mo bis Do in der Schule Tel.: 09221 6909468 Mail: simone.tautermann@wgs-kulmbach.de



Staatlicher Schulpsychologe	Alexander Habermeier	Tel.: 09571 9545-16 oder Handy: 01573 1819699 Fax: 09571 9545-19 E-Mail: schulpsychologe@mail.com
Kreisjugendamt im Landratsamt Kulmbach		Tel.: 09221 707-0 Fax: 09221 704240 Mail: kreisjugendamt@landkreis-kulmbach.de
Telefon-Seelsorge		Tel.: 0800 1110111 oder: 0800 1110222
Muslimisches SeelsorgeTelefon		Tel.: 030 443509821 Di: auf Türkisch Nach Absprache auf Arabisch, Urdu, Marokkanisch, Englisch, Französisch, Spanisch Mail: info@mates.de
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“		Mo - Sa, 14:00 - 20:00 Uhr Tel.: (ohne Vorwahl) 116111