



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?



Iggle 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 ☎ (09282) 963-970 (über das Schulsekretariat)
Verbindungs- und Beratungslehrer	Herr Schäfer	Persönlich in der Schule ☎ (09282) 963-970 (über das Schulsekretariat) ✉ beratung@schule-am-martinsberg.de
Schulleiterin	Frau Reif	Persönlich in der Schule ☎ (09282) 96397-21 ✉ marie-luise.reif@schule-am-martinsberg.de
Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)	Frau Gremer	Persönlich in der Schule ☎ (09282) 963-9752 ✉ a.gremer@vhs-landkreis-hof.de



Privates Sonderpädagogisches Förderzentrum Naila

Gartenstraße 25 | 95119 Naila

09282 96397-0 | Fax: -10

Einrichtung/Person	Name	Erreichbarkeit
Schulpsychologin	Susanne Martin	Adolph-Kolping-Berufsschule Bamberg ☎ (0951) 7004019
Telefon-Seelsorge		☎ 0800 1110111 oder: 0800 1110222
Muslimisches Seelsorge-Telefon		☎ 030 443509821 Di: auf Türkisch Nach Absprache auf Arabisch, Urdu, Marokkanisch, Englisch, Französisch, Spanisch ✉ info@mates.de
Kinder- und Jugendtelefon		Mo – Sa, 14:00 – 20:00 Uhr
"Nummer gegen Kummer"		☎ (ohne Vorwahl) 116111
Online- Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskongferenz für Erziehungsberatung		Anonyme Beratung per Mail, Austausch mit Jugendlichen im Chat, Forum oder ein Einzelchat mit ausgebildeten Beratern sind hier möglich: https://jugend.bke- beratung.de/~run/views/home/index.html

Alle E-Mails werden vertraulich behandelt und nur von den angegebenen Personen gelesen und bearbeitet.

Stand Dezember 2019