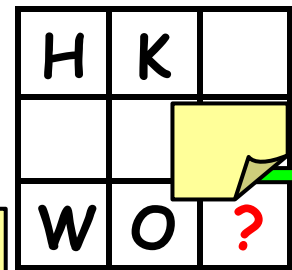


# Hilfe für Schülerinnen und Schüler

im Landkreis Heidekreis

Schwarmstedt, Rethem,  
Samtgemeinde Ahlden



Kinder- und Jugendtelefon  
Mo. - Fr. 15.00 - 19.00  
0800 111 0 333

Telefonseelsorge  
Tag und Nacht  
0800 -111 0 111

## Stress in der Familie

Ich ertrage den Streit mit meinen Eltern nicht mehr!  
Was kann ich machen?  
Meine Eltern schlagen mich.  
Was kann ich dagegen machen?  
Ich glaub', ich muß da weg.  
Meine Eltern sind immer betrunken.  
Keiner kümmert sich um mich.

Jugendamt / Sozialer Dienst  
05162-970191

Ev. Lebensberatungsstelle Walsrode  
Kinder-, Jugend- und Familienberatung  
05161-8010

Beratungsangebot für Jugendliche und  
Kinder im Familien- und Kinderservice  
05071-510092, 0151-58262029

## Konflikte in der Schule

Ich hab Angst, zur Schule zu gehen.  
Ich werde von der Klasse ausgeschlossen.  
Was kann ich gegen pöbelnde Mitschüler tun?  
Ich werde unfair behandelt.  
Ein Lehrer hat mich geschlagen.

Klassenlehrer / Klassenlehrerin  
Beratungslehrer / Beratungslehrerin  
Schulleiter / Schulleiterin  
Schulsozialarbeiterin / Schulsozialarbeiter

## Sexueller Missbrauch

Ich muss mich ausziehen.  
Ich soll mich immer auf den Schoß meines Onkels setzen.  
Meine Freundin ist "auf'mal" so anders.  
Ich hab' da eine Vermutung.  
Sie hat mir da was anvertraut.  
Ich hab so getan, als wenn ich schlafe.  
Und ich dachte, Jungs passiert das nicht.  
Ich muß mir so peinliche Bilder ankucken.

## Wendepunkte

Beratungsstelle gegen Sexuelle Gewalt  
05191-970772

## Alkohol

Kampfsaufen am Wochenende gehört dazu.  
Am nächsten Tag konnte ich mich an nichts erinnern.  
Wenn ich Stress hab', trinke ich auch alleine.  
Das ist alles nur passiert, weil ich voll war.  
Meine Eltern sind immer betrunken.  
Ich passe auf, dass keiner mitkriegt,  
was bei uns los ist.

Suchtberatungsstelle Walsrode  
05161-8011

Beratungsangebot für  
Jugendliche und Kinder im  
Familien- und Kinderservice  
05071-510092, 0151-58262029

## Kriminalität

Ich habe Scheiße gebaut.  
Muß ich in den Knast?  
Ich wurde angezeigt.  
Was kann ich machen?  
Was passiert auf dem Gericht mit mir?  
Ich will reinen Tisch machen.

Polizeiinspektion Heidekreis  
05191-93800  
Alle Polizeidienststellen nehmen Anzeigen entgegen  
**Notruf 110**

Jugendgerichtshilfe / Sozialer Dienst  
05162-970191

## Drogen

Meine Kumpels nehmen Drogen.  
Mein Bruder schmeißt 'ne Pille.  
Ich will eine Therapie machen.  
Wenn ich aufwache, ist alles so wie vorher.  
Ich komme davon nicht mehr los.  
Ich muß jetzt schon das Zeug verkloppen.

## PC – Internet - Handy

Mein Kumpel spielt nur noch.  
Ich werde im Netz gemobbt.  
Da sind Bilder/Videos im Netz.  
Welche Spiele sind okay?  
Facebook???

Weißer Ring  
116 006 (kostenlos)  
01575 – 9615672 (HK)

Opferhilfebüro Verden  
04231-9376790

## Gewalt

Ich werde bedroht.  
Mein Kumpel hat 'ne Knarre.  
Ich bin zusammengeschlagen worden.  
Wenn ich die Kohle nicht abdrücke, krieg' ich eins auf's Maul.

Vertrauenspersonen: Eltern - Freunde - Lehrer - Verwandte - Ärzte - Pastoren