

Wenn es euch nicht gut geht

Hallo ihr Lieben,

manchmal gibt es Probleme, die man mit jedem besprechen könnte, außer mit Mama und Papa. Oder die Eltern sind sogar Teil des Problems.

Wir möchten euch hier ein paar Telefonnummern und Adressen von Leuten schicken, die ihr alle problemlos kontaktieren könnt.

Auch die TutorInnen, selbst wenn sie keine Psychologen sind, haben vielleicht eine Idee.

Die **Schulsozialarbeiterinnen Fr. Pauchet** und **Frau Förster** ist auf dem Teams-Chat unter „Schulsozialarbeit“ (da eintippen, wo sonst der Name steht) erreichbar.

Katharina Pauchet 0152-56444375

Johanna Förster 0162-2614518



Vor allem wenn ihr das Gefühl habt, ihr könnt es alleine auf keinem Fall mehr aushalten oder mit dem Gedanken spielt, euch selbst zu verletzen, sucht euch Hilfe!

Hier habt ihr sofort jemand an der Leitung:

1. Die Nummer gegen Kummer



2. <https://krisenchat.de/>



3. Wenn es ganz schlimm ist:

Polizei: 110

Krankenwagen: 112

Jugendamt Germersheim: 07274 / 53-432

Jugendamt Landau/ SÜW: 06341940454

Wenn es etwas Zeit hat:

In Familienbüros kann man sich alleine oder auch mit den Eltern beraten lassen, egal welches Problem die Familie gerade hat.

Im Kreis Germersheim hat jede Verbandsgemeinde ein eigenes Familienbüro.

Kandel

Familienbüro: bellakandel@agfj-pfalz.de

07275 - 9196580

Wörth

Sprechstunden des Familienbüros sind: montags 10-12 Uhr, freitags 10-12 Uhr.

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung. Telefon: [07271 13 200 13](tel:072711320013)

Gerne können Sie auch unsere Mobilnummer nutzen: [0151 49 24 27 93](tel:015149242793)

Ansprechpartner*in: Turgay Cakmak und Olga Schrejder (B. Sc. Psychologin)

Hagenbach

familienbuero-hagenbach@cjf.de #

Jockgrim

0173 3470815

familienbuero-jockgrim@lebenshilfe-ger.de

Rülzheim

0163 7594337

familienbuero-ruelzheim@lebenshilfe-ger.de

Lasst es euch gut gehen.

Grüße

eure TutorInnen

👉 Noch ein bisschen Lesestoff

https://www.spiegel.de/deinspiegel/was-du-gegen-gewalt-tun-kannst-fuer-kinder-erklaert-a-4f04863b-d807-4278-bf1a-2a811a243efb?sara_ecid=soci_upd_KsBF0AFjff0DZCxpPYDCQgO1dEMph