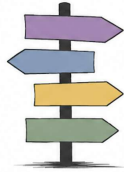


Beratungsangebote außerhalb von Schule

Wenn es **Stress gibt oder du andere Themen in Ruhe besprechen willst**, komm vorbei und sprich uns an!

Altes Amtsgericht Lilienthal
Klosterstraße 21, 28865 Lilienthal
Telefon: 04298 - 929180
kommunale-jugendarbeit@lilienthal.de



Wir empfehlen auch die **Nummer gegen Kummer**.

<https://www.nummergegenkummer.de/>
Das Elterntelefon ist unter 0800 111 0 550 erreichbar, Kinder und Jugendliche rufen 116 111 an.

Wenn du oder jemand den du kennst von **Gewalt, insbesondere von sexualisierter Gewalt**, betroffen ist und/oder du diesbezüglich eine Beratung benötigst, ist dies immer vertraulich und auch anonym möglich: Gewaltschutzberatung für Kinder und Jugendliche - Schwerpunkt sexualisierte Gewalt:

Gewaltschutzberatung.dw.osterholz-scharmbeck@evlka.de
Telefon: 04791 806 40

Wenn du oder jemand den du kennst von **Sucht** betroffen ist und/oder du diesbezüglich eine Beratung benötigst, immer vertraulich und auch anonym möglich:

Fachstelle für Suchtprävention
Telefon: 04791 - 80695
suchtpraevention.dw.osterholz-scharmbeck@evlka.de

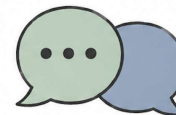


Wenn du **schwanger** bist und ein Beratungsgespräch brauchst (kostenlos, vertraulich und wenn gewünscht anonym, unabhängig von Religion, Geschlecht und Weltanschauung) dann ist die Schwangerenberatung für dich da:

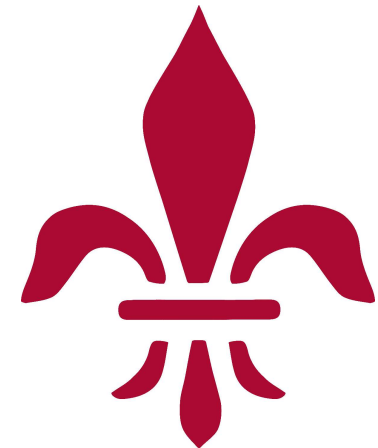
Telefon: 04791-80684 oder 04791-80643
<https://www.diakonisches-werk-ohz.de/Wir-fuer-Sie/schwanger>

Und wenn **Reden schwerfällt**:
Schreib einfach! Expertinnen und Experten für Krisenberatung sind **per Chat oder auch WhatsApp** für dich da, einfach, sicher und kostenlos für alle unter 25 Jahren.

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



Prävention am Gymnasium Lilienthal



V.i.S.d.P.
Gymnasium Lilienthal
Zum Schoofmoor 13
28865 Lilienthal

Hilfen und Beratung am Gymnasium Lilienthal

Wenn du eine **vertrauliche Beratung** in einer für dich **schwierigen Lebensphase** benötigst, sind unsere Beratungslehrkräfte für dich da:

Frau Braaksma: sabine.braaksma@gymilil.de

Herr Grafe: stefan.grafe@gymilil.de



Wenn du **Sorgen** hast, kann dir vielleicht auch ein **vertrauliches Gespräch** mit unserer Schulseelsorgerin i. A. helfen:

Frau Scherzinger: wiebke.scherzinger@gymilil.de

Wenn du einen **Streit** mit jemandem hast und ihr den Streit nicht allein klären könnt, bekommt ihr Hilfe bei:

Frau Knack: karin-magdalena.knack@gymilil.de



Wenn du oder jemand den du kennst von **Mobbing** betroffen ist, helfen wir, dass das Mobbing aufhört. Das Gewaltpräventionsteam ist für dich da, wende dich an:

Herrn Thorun: jan.thorun@gymilil.de



Wenn du **keine guten Noten** bekommst, obwohl du lernst oder gar **keine Lust zum Lernen** hast, wende dich gerne an Frau Hiort, damit du deine Stärken besser nutzen kannst und dich in der Schule wohler fühlst. Wende dich an:

Frau Hiort: gunda.hiort@gymilil.de

Wenn du **Probleme** hast, dich **schulisch oder privat belastet** fühlst und dir der Schulalltag schwer fällt, melde dich gerne bei Frau Ihde, **Psychologin** von der Bildungsbegleitung:

Tel.: 04791 930-2285

dagmar.ihde@landkreis-osterholz.de

(Beratungsgespräche in der Schule möglich)



Wenn du **Fragen, Probleme oder Sorgen** hast, egal ob schulisch oder privat oder wenn du einfach jemanden zum Reden brauchst, wende dich an unseren Schulsozialarbeiter (Raum 100):

Manuel Neumann: manuel.neumann@gymilil.de



Wenn du dich **allgemein und selbstständig informieren** möchtest, steht dir die Online-Plattform des Landes Niedersachsen „JUGENDLICHE STÄRKEN“ zur Verfügung. Hier geht es um Themen wie psychische Gesundheit und psychische Probleme, Gewalt, Soziale Medien, Leistungsdruck und Diskriminierung. Auch Unterstützung findest du hier.

<https://www.jugendlichestaerken-niedersachsen.de>



oder den QR-Code scannen:



GYMNASIUM
LILIENTHAL