

# Wer kann dir **helfen** in einer **Krisensituation?**

## Du hast ...

- Probleme in der Schule?
- Probleme zuhause?
- Probleme in einer Beziehung/Partnerschaft/Freundschaft?
- ...

## Du fühlst dich ...

- ausgegrenzt.
- gemobbt.
- antriebslos.
- hilflos.
- verzweifelt.
- ...



## Du kennst jemanden .....

- der gemobbt wird.
- der (große) Probleme hat.
- der verzweifelt ist.
- der zu nichts mehr Lust hat.
- der sich (plötzlich) komisch/anders verhält.
- um den du dir Sorgen machst.
- der dringend Hilfe braucht.
- der sich selbst verletzt.
- der davon spricht, sich etwas anzutun.
- ...

## ➔ Vertraue dich einer Vertrauensperson an!

Oft ist es hilfreich, sich einer Person aus deiner **Familie** oder deinem **Freundeskreis** anzuvertrauen.

Ansprechpartner/innen in Krisensituationen sind aber auch

- **Schulsozialarbeiter/innen,**
- **Beratungslehrer/innen,**
- **Vertrauenslehrer/innen ,**
- **Klassenlehrer/innen** oder
- **Berater/innen** außerschulischer Hilfsorganisationen.

## Schulische Ansprechpartner/innen am FPGZ

<b>Chris Cuthbertson</b>	<b>Schulsozialarbeiter</b> (school social worker)	<b>Z. 12</b> <b><u>mobil:</u></b> 0176 181 07 100 <b><u>Festnetz:</u></b> 0711-844314 <b><u>E-Mail:</u></b> ssa.porsche@caritas-stuttgart.de
Herr <b>Gerstner</b>	<b>Beratungslehrer</b> (advisory teacher)	<b>Z. 12</b> <b><u>E-Mail:</u></b> ge@fpgz.de
Frau <b>Althoff</b>	<b>Präventions- und Vertrauenslehrerin</b> (guidance counsellor)	<b><u>E-Mail:</u></b> al@fpgz.de
Frau <b>Nasse</b>	<b>Schulleiterin</b> (headmistress)	<b>Sekretariat</b> <b><u>E-Mail:</u></b> fpgz@stuttgart.de

# Außerschulische Hilfsangebote

<b>Kobra</b>	<b>Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-162970 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:beratungsstelle@kobra-ev.de">beratungsstelle@kobra-ev.de</a> <b>home:</b> <a href="http://www.kobra-ev.de">www.kobra-ev.de</a>
<b>Krisen und Notfalldienst Stuttgart</b>	<b>In der akuten Gewaltsituation bei häuslicher Gewalt</b>	<b>Festnetz:</b> 0180-511-0444
<b>Jugendamt der Stadt Stuttgart</b>	<b>Beratungszentrum Zuffenhausen</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-216-57419 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:jugendamt.bz-zuffenhausen@stuttgart.de">jugendamt.bz-zuffenhausen@stuttgart.de</a> <b>Adresse:</b> Markgröninger Straße 80
<b>Pro Familia</b>	<b>Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-6567906 <b>home:</b> <a href="http://www.profamilia-stuttgart.de">www.profamilia-stuttgart.de</a>
<b>eva - Beratungsstelle</b>	<b>Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Partnerschaft und Sexualität</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-2054238 <b>home:</b> <a href="http://www.eva-stuttgart/schwangere.html">www.eva-stuttgart/schwangere.html</a>
<b>Yasemin</b>	<b>Beratungsstelle für Migrantinnen</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-658595-26 <b>Festnetz:</b> 0711-658595-27 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@eva-yasemin.de">info@eva-yasemin.de</a> <b>home:</b> <a href="http://www.kobra-ev.de">www.kobra-ev.de</a>
<b>Mädchen Gesundheitsladen</b>	<b>Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-30568520 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:info@maedchengesundheitsladen.de">info@maedchengesundheitsladen.de</a> <b>home:</b> <a href="http://www.maedchengesundheitsladen.de">www.maedchengesundheitsladen.de</a>
<b>Antihelden Jungen online-Beratung</b>	<b>Online-Beratungsstelle für Jungen und junge Männer zum Thema Sexualität und sexualisierte Gewalt</b>	<b>home:</b> <a href="http://www.antihelden.info">www.antihelden.info</a>
<b>Jungen im Blick</b>	<b>Beratungsstelle für Jungen in Stuttgart</b>	<b>Festnetz:</b> 0711-30568530 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:mail@jub-stuttgart.de">mail@jub-stuttgart.de</a> <b>home:</b> <a href="http://www.jungen-im-blick.de">www.jungen-im-blick.de</a>

## Außerschulische Hilfsangebote

[U25] Deutschland	Hilfe in <b>Lebens-</b> <b>krisen</b> und bei <b>Selbsttötungsgefahr</b>	<u>home:</u> <a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a>
Arbeitskreis Leben	Hilfe in <b>Lebens-</b> <b>krisen</b> und bei <b>Selbsttötungsgefahr</b>	<u>Festnetz:</u> 07 11 – 600 620 <u>E-Mail:</u> <a href="mailto:akl-stuttgart@ak-leben.de">akl-stuttgart@ak-leben.de</a> <u>home:</u> <a href="http://www.ak-leben.de">www.ak-leben.de</a>
Freunde fürs Leben	Hilfe in <b>Lebens-</b> <b>krisen</b> und bei <b>Selbsttötungsgefahr</b>	<u>home:</u> <a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
Telefonseelsorge	Hilfe in <b>Lebens-</b> <b>krisen</b> und bei <b>Selbsttötungsgefahr</b>	<u>Festnetz:</u> 0800 111 0 111 <u>Festnetz:</u> 0800 111 0 222
Nummer gegen Kummer	Hilfe für Kinder und Jugendliche in <b>Krisensituationen</b>	<u>Festnetz:</u> 116111 <u>home:</u> <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
Psychiatrische Notfallpraxis im Marienhospital	Hilfe für Kinder und Jugendliche in <b>Krisensituationen</b>	<u>Festnetz:</u> 0711-64890
Kinder- und Jugendpsychiatrie Institutsambulanz	Hilfe für Kinder und Jugendliche in <b>Krisensituationen</b>	<u>Festnetz:</u> 0711-27872881
Notaufnahme – Jugendschutzheim	Wenn du nicht mehr weißt, <b>wohin</b>	<u>Festnetz:</u> 0711-216-89438 <u>E-Mail:</u> <a href="mailto:Jugendschutzheim@stuttgart.de">Jugendschutzheim@stuttgart.de</a> <u>Adresse:</u> Kernerstraße 36
Schlupfwinkel	<b>Kontaktstelle für</b> <b>Kinder und</b> <b>Jugendliche auf der</b> <b>Straße</b>	<u>Festnetz:</u> 0711-6491186 <u>E-Mail:</u> <a href="mailto:info@schlupfwinkel-stuttgart.de">info@schlupfwinkel-stuttgart.de</a> <u>home:</u> <a href="http://www.schlupfwinkel-stuttgart.de">www.schlupfwinkel-stuttgart.de</a> <u>Adresse:</u> Schlosserstraße 27
Rettungsleitstelle	Wenn <b>dringend</b> <b>medizinische Hilfe</b> gebraucht wird	<b><u>112</u></b>
Polizei	Wenn Leib und Leben in <b>Gefahr</b> sind	<b><u>110</u></b>