



### Bei wichtigen Dingen und im Notfall ist guter Rat gefragt

Du kannst ein Problem gerade nicht ohne Hilfe und/oder einen guten Rat lösen?

Du brauchst Unterstützung, weil etwas geschehen ist, das Dich völlig "aus der Bahn wirft",  
so dass Du nicht weißt, was jetzt zu tun ist?

Du schaffst es gerade nicht, Dich einer Herausforderung,  
z.B. einer Prüfung, einer unvorhersehbaren Situation oder einer Veränderung in Deinem Leben, zu stellen?

Das Leben kennt viele Situationen, in denen jede und jeder an ihre oder seine Grenzen stößt und Unterstützung durch Menschen sucht, die ihr oder ihm helfen, z.B. ein Problem zu klären, eine Hürde zu überwinden oder Unterstützung in einer Krise zu erhalten.

**Immer dann, wenn dieser Moment eintritt, ist "Hilfe in der Not" gesucht, denn:**

- 1) Kein Mensch kann alles alleine lösen.
- 2) Nicht jedes Problem kann mit Hilfe von geliebten oder vertrauten Menschen gelöst werden. Das gilt auch für Herausforderungen des Lebens und in einer Krise, denn manchmal braucht es eine Vertrauensperson "von außen".
- 3) Es kommt (häufiger, als bekannt) vor, dass Menschen in Not vorübergehend gar nicht mehr wissen, was zu tun ist und deshalb muss sich auch niemand dafür schämen, dass das so ist. Eine professionelle Beratung kann dann helfen, um z.B. die Situation zu verstehen und sie verändern zu können.

**Auf den nächsten beiden Seiten  
finden sich Angebote an Dich und Notfallkontakte für fast alle Gelegenheiten.**

Hinter diesen Notfallkontakten stehen Menschen, die sich verschwiegen, unterstützend und schützend für Menschen in Not einsetzen. Dabei spielt es keine Rolle, wie wichtig das Problem oder die Hürde für andere ist: Alle Unterstützungs- und Beratungsangebote sind selbstverständlich für Menschen da, die sich in einer Notlage befinden, hören zu und unterstützen alle, die sich in der Not an sie wenden.

**Traue Dich, Dir Hilfe zu suchen, wenn Du sie brauchst.  
Trete selbstbewusst für Dich ein und finde eine Lösung für um-was-auch-immer es geht.  
Melde Dich bei einem der Beratungsangebote Deiner Wahl,  
wenn Du für Dich etwas Wichtiges klären willst oder Hilfe in der Not suchst.**





### Beratung und Unterstützung für Schüler und Schülerinnen - direkt an der AVS

<b>Schulsozialarbeit</b> <a href="https://www.avs-itzehoe.de/schulsozialarbeit/">https://www.avs-itzehoe.de/schulsozialarbeit/</a>	<b>Verbindungslehrkräfte</b> <a href="https://www.avs-itzehoe.de/verbindungslehrer/">https://www.avs-itzehoe.de/verbindungslehrer/</a>	<b>Lerncoaching</b> <a href="https://www.avs-itzehoe.de/lerncoaching">https://www.avs-itzehoe.de/lerncoaching</a>	<b>Mediencouts</b> <a href="https://www.avs-itzehoe.de/mediencouts">https://www.avs-itzehoe.de/mediencouts</a>	<b>Schulpsychologie</b> <a href="mailto:schulpsychologie@steinburg.de">schulpsychologie@steinburg.de</a>
				
<p>Du möchtest vertraulich und an einem sicheren Ort in der Schule über ein Thema sprechen, das für Dich besonders wichtig ist oder hast ein Problem, das eine Lösung braucht, die sich gerade nicht finden lassen will?</p> <p><b>Triff die Schulsozialarbeit:</b>                  persönlich: in Raum E12                  oder: Ruf unter 0172 71 82 102 an                  oder: Schreib eine Mail via ISurf oder über die HP                  Aktuelle Zeiten und Kontaktdaten findest Du auf der HP.</p> <p>Die Schulsozialarbeit ist für Dich da: Vereinbare einen individuellen Termin - während oder nach der Schulzeit und, wenn nötig, auch während des Unterrichts. Für alle Gespräche gilt Schweigepflicht.</p>	<p>Du suchst eine Lehrerin oder einen Lehrer, mit dem Du vertrauensvoll sprechen kannst und der oder die Dir hilft, in der Schule mitzubestimmen und bei schulischen Problemen unterstützt?</p> <p><b>Triff die Verbindungslehrkräfte:</b>                  Die wöchentliche Sprechstunde und den aktuell gewählten Lehrer und die aktuell gewählte Lehrerin findest Du auf der HP. Schreib eine Mail oder triff sie persönlich.</p> <p>In erster Linie unterstützen die Verbindungslehrkräfte Dich dabei, dass Du Deine Rechte in der Schule nutzen kannst und sind darüber hinaus individuell für Dich da.</p>	<p>Du hast Probleme, beim Lernen? Dir gelingt es nicht, die Noten zu schreiben, die Du schreiben willst und suchst Hilfe? Du hast einen Lernplan bekommen?</p> <p><b>Wende dich an das Team des Lerncoaching:</b>                  Die Lehrkräfte, die Dir zur Seite stehen wollen, stellen sich Dir auf der oben genannten HP vor. Du kannst sie persönlich via ISurf anschreiben.</p> <p>Lerne in einem individuellen Einzeltraining mit Prüfungs- und Präsentationsangst umzugehen, Dein Zeitmanagement zu verbessern, Dein eigenes Lernproblem zu verstehen und Dein Lernen aktiv zu gestalten.</p>	<p>Du hast eine Frage zum Umgang mit elektronischen Medien oder zum Verhalten in Chats bzw. im Internet? Du hast ein Problem, weil sich im Chat bzw. im Internet andere nicht richtig verhalten und willst das verändern?</p> <p><b>Triff die Mediencouts:</b>                  Vereinbare per Mail einen Termin unter der auf der HP eingestellten E-Mail-Adresse oder sprich das Team persönlich an (Zeit und Ort findest Du auf der HP).</p> <p>Finde heraus, wie Du Dich sicher im Internet und in Chats verhalten kannst, wie Du Cybermobbing verhinderst und mit Spaß und sicher online aktiv sein kannst.</p>	<p>Du hast eine Frage zu einem Thema im Bereich der Psychologie? Du möchtest wissen, ob Du eine Therapie beginnen solltest? Du bist auf der Suche nach einem Therapieplatz?</p> <p><b>Triff die Schulpsychologie:</b>                  Schreib eine Mail (s.o.)                  oder: Ruf unter 04821 69633 an.                  Sag immer, dass Du an die AVS gehst.</p> <p>Die Schulpsychologie ist für Dich da: Vereinbare einen individuellen Termin - während oder nach der Schulzeit und, wenn nötig, auch während des Unterrichts. Für alle Gespräche gilt Schweigepflicht.</p>



Notfallkontakte (alle Hilfetelefone sind telefonisch und per Chat/Mail erreichbar)			
Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen ab 16: 0800 0116016 <a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a>	Kinder-/Jugendhilfetelefon (Deine "Nummer gegen Kummer" für Kinder- und Jugendliche bis 18 Jahre): 116 111 <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/</a>	Frauenhaus (rund um die Uhr): 0 48 21 / 6 17 12 <a href="https://www.frauenhaus-itzehoe.de/">https://www.frauenhaus-itzehoe.de/</a>	
Hilfetelefon – Gewalt an Männern ab 16: 0800 1239900 <a href="https://www.maennerhilfetelefon.de/">https://www.maennerhilfetelefon.de/</a>	Jugendmigrationsdienst Itzehoe (Beratung in Deiner Herkunftssprache, ab 12 Jahren): 04821 405843 <a href="https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/itzehoe">https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/itzehoe</a>	Du brauchst sofort Hilfe und Unterstützung, weil Du lebensgefährlich bedroht wirst? - Dann hilft: 110 (Polizei)	
Notfalladressen und Beratungsstellen in der Krise			
Psychologische Hilfe	Gewalt & Sexualität & Häusliche Gewalt		Familie & Freizeit
<b>Schulpsychologische Beratungsstelle (für alle)</b> Frau Dipl.-Psych. Anja Oehmicke, Schulpsychologin <b>Terminvereinbarung unter:</b> Mo. – Fr.: 08.00 – 11.30 Uhr Tel.: 04821/69 633 Fax.: 04821/699 633 E-Mail: <a href="mailto:schulpsychologie@steinburg.de">schulpsychologie@steinburg.de</a> HP: <a href="https://www.steinburg.de/kreisverwaltung/informationen-der-fachaemter/amt-fuer-kommunalaufsicht-schulen-und-kultur/schulpsychologische-beratungsstelle.html">https://www.steinburg.de/kreisverwaltung/informationen-der-fachaemter/amt-fuer-kommunalaufsicht-schulen-und-kultur/schulpsychologische-beratungsstelle.html</a>	<b>Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben (ab 16 Jahren)</b> Wendepunkt e.v. <b>Terminvereinbarung unter:</b> Gärtnerstr. 10-14 25335 Elmshorn Tel. 04121-47573-0 Fax 04121-47573-16 Mail: <a href="mailto:maennerberatung@wendepunkt-ev.de">maennerberatung@wendepunkt-ev.de</a> HP: <a href="https://www.maennerberatung-sh.de/index.html">https://www.maennerberatung-sh.de/index.html</a> <b>Hinweis:</b> Termine können im Kreis Steinburg stattfinden	<b>Gewalt und Lebenskrisen - Beratungsangebot für Frauen (ab 16 Jahren)</b> Pro Familia e.v. <b>Terminvereinbarung unter:</b> Feldschmiede 36-38 25524 Itzehoe Tel.: 04821 - 88 99 432 Fax.: 04821 - 88 90 15 Mail: <a href="mailto:itzehoe-fachstelle@profamilia.de">itzehoe-fachstelle@profamilia.de</a> HP: <a href="http://www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle">www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle</a>	<b>Unterstützung (für alle in der Familie) in Itzehoe:</b> <b>1) Familienzentrum St. Ansgar</b> Coriansberg 18-20 25524 Itzehoe Tel: 04821/1489380 HP: <a href="http://www.familienzentrum-iz.de">www.familienzentrum-iz.de</a> <b>2) Ev. Familienzentrum Itzehoe</b> Lindenstraße 93/ Wilhelmstraße 4 25524 Itzehoe Tel: 04821/8898547 od. 04821/8883570 HP: <a href="http://www.fbs-itzehoe.de">www.fbs-itzehoe.de</a>
<b>Kinder- und Jugendpsychiatrie Itzehoe (für alle Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre)</b> Frau Dr. Agnes Brida & Team Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe  <b>Kontakt und Terminvereinbarung (Klinik):</b> 04821 772 6708 <b>Psychotherapie (ambulant):</b> 0173 65 78 966  HP: <a href="https://www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/mvz-steinburg/kinder-und-jugendpsychiatrie">https://www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/mvz-steinburg/kinder-und-jugendpsychiatrie</a>	<b>Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Minderjährigen und Heranwachsenden (für alle Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre)</b> Wendepunkt e.v. <b>Terminvereinbarung unter:</b> Gärtnerstr. 10-14 25335 Elmshorn Tel. 04121-47573-0 Fax 04121-47573-16 Mail: <a href="mailto:beratungsstelle@wendepunkt-ev.de">beratungsstelle@wendepunkt-ev.de</a> HP: <a href="https://www.wendepunkt-ev.de/beratungsstelle-gegen-sexuellen-missbrauch/">https://www.wendepunkt-ev.de/beratungsstelle-gegen-sexuellen-missbrauch/</a> <b>Hinweis:</b> Termine können im Kreis Steinburg stattfinden	<b>Beratung und Prävention für Kinder und Jugendliche - Angebote für Mädchen und Jungen, die Hilfe im Fall sexueller und häuslicher Gewalt suchen (Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre)</b> Pro Familia e.v. <b>Terminvereinbarung unter:</b> Feldschmiede 36-38 25524 Itzehoe Tel.: 04821 - 88 99 432 Fax.: 04821 - 88 90 15 Mail: <a href="mailto:itzehoe-fachstelle@profamilia.de">itzehoe-fachstelle@profamilia.de</a> HP: <a href="http://www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle">www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle</a>	<b>Unterstützung (für alle in der Familie) in Kellinghusen:</b>  <b>Familienzentrum Kellinghusen</b> Schulstraße 4 25548 Kellinghusen Tel: 04822/39340 HP: <a href="http://www.kellinghusen.de/stadtjugendpflege">www.kellinghusen.de/stadtjugendpflege</a>
<b>Interdisziplinäre Trauma-Ambulanz Westholstein (für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)</b> Wendepunkt e.v. <b>Terminvereinbarung unter:</b> Gärtnerstr. 10-14 25335 Elmshorn Tel. 04121-47573-0 Fax 04121-47573-16 HP: <a href="https://www.wendepunkt-ev.de/interdisziplinaeres-traumazentrum/">https://www.wendepunkt-ev.de/interdisziplinaeres-traumazentrum/</a>	<b>Mein persönlicher Notfallkontakt:</b>	<b>Dir fehlt ein wichtiger Kontakt? Dein Thema findet sich nicht in der Liste?</b>  Schau als erstes einmal unter diesem Link nach, ob Du eine*n Ansprechpartner*in findest: <a href="https://www.steinburg.de/fileadmin/user_upload/download/Das_gelbe_Heft-Internet.pdf">https://www.steinburg.de/fileadmin/user_upload/download/Das_gelbe_Heft-Internet.pdf</a>  Wirst Du nicht fündig, melde Dich bei Deiner Schulsozialarbeit: Hier wird Dir geholfen.	<b>Unterstützung (für alle in der Familie) im Kreis:</b> <b>1) Familienzentrum Glückstadt</b> Am Burggraben 1 25348 Glückstadt HP: <a href="http://www.fbs-glueckstadt.de">www.fbs-glueckstadt.de</a> <b>2) Familienzentrum Brokstedt</b> Miteinander Leben e.V. Osterfeld 42b 24616 Brokstedt HP: <a href="http://www.mile-brokstedt.de">www.mile-brokstedt.de</a>

