

# Beratungsangebote für Schülerinnen und Schüler an der Max-Planck-Realschule

## Dir geht's nicht gut? Darüber zu reden hilft!

Wenn es dir im Moment nicht gut geht, etwas Schlimmes passiert ist oder du dich überfordert fühlst, ist es gut, wenn du mit jemandem über deine Gedanken und Gefühle reden kannst. Es ist wichtig, Hilfe zu holen, wenn du dich nicht gut fühlst.

Bei uns an der Schule gibt es verschiedene Ansprechpartner, bei denen du Unterstützung und Hilfe bekommst. Hier kannst du direkt bei uns in der Schule über deine Sorgen, Probleme und Ängste sprechen.

Alle Anfragen werden natürlich vertraulich behandelt! 🤔

<b>Allgemeine Probleme (Probleme in der Schule oder zu Hause, Ängste, Sorgen, Mobbing)</b>		
<b>Was?</b> Hilfe bei Problemen in der Schule oder zu Hause, Hilfe bei Ängsten, Sorgen und Schwierigkeiten, Hilfe bei Mobbing	<b>Wer?</b> Schulsozialarbeiterin Frau Licht Frau Ziskoven	<b>Wann und wo?</b> Jederzeit in Raum D205 und D206
	<b>Wer?</b> Beratungslehrerin Frau van Dregt	<b>Wann und wo?</b> Termin und Ort nach Absprache mit Frau van Dregt. Anfrage persönlich oder über Teams.
	<b>Wer?</b> Schulpsychologischer Dienst der Stadt Köln	<b>Wann und wo?</b> Alle 6 Wochen in der Schule in Raum D105 Anmeldung jederzeit über Frau Licht (D205 / D206)
<b>Streitschlichtung</b>		
<b>Was?</b> Hilfe bei Streitigkeiten mit Mitschülerinnen und Mitschülern aus Klasse 5 & 6	<b>Wer?</b> Schülerinnen und Schüler aus der Klasse 10 Frau Hertel-Küpferle	<b>Wann und wo?</b> Mo, Mi, Do in der Mittagspause im Foyer
<b>Cybermobbing, Whats-App-Stress &amp; Co</b>		
<b>Was?</b> Social-Media-Sprechstunde bei Problemen mit Social-Media oder im Netz	<b>Wer?</b> Frau Meyer Frau Blum	<b>Wann und Wo?</b> Do in der Mittagspause in A102 oder Terminvereinbarung über Teams
<b>LSBTIQ* Beratung</b>		
<b>Was?</b> Hilfe bei Fragen zu Sexualität, Geschlecht oder dem Coming-out.	<b>Wer?</b> Herr Witzler	<b>Wann und wo?</b> Termin und Ort nach Absprache mit Herrn Witzler. Anfrage persönlich oder über Teams.