

An wen kann ich mich mit meinen Ängsten und Sorgen wenden?

1. Sprich mit **Menschen, denen du vertraust**. Das können zum Beispiel deine Eltern oder gute Freunde sein.
2. Sprich mit unseren **Schulsozialarbeitern Gina oder Jonas**. Sie unterliegen der Schweigepflicht, haben immer ein offenes Ohr für deine Sorgen und Probleme und wissen in vielen Fällen guten Rat. Einfach mal in der Pause an die Tür klopfen oder per Mail einen Termin vereinbaren:
Gina gina.raetzer@esgy.de
Jonas jonas.boehringer@esgy.de
3. Bei Problemen, die mit dem Lernen, deinem weiteren Schul-/Berufsweg oder anderen schulischen Schwierigkeiten zu tun haben, kannst du dich an unsere **Beratungslehrerin am ESG, Nicola Elsässer**, wenden und mit ihr einen Termin vereinbaren: el@esg.lb.schule-bw.de
4. Wenn du anonym über deine Sorgen sprechen möchtest, kannst du auch (kostenfrei) bei der **„Nummer gegen Kummer“** anrufen: 116 111. Da gehen Menschen ans Telefon, die speziell Kindern und Jugendlichen zuhören, wenn sie „Kummer“ – egal welcher Art – haben. Sie haben auch eine Online-Beratung, falls du lieber per Mail oder Chat schreiben möchtest: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>