

## Seelische Hilfe und Unterstützung in den Weihnachtsferien

Liebe Schüler:innen,

das Beratungsteam geht nun auch in die wohlverdiente Weihnachtspause. Wir danken euch für euer Vertrauen im vergangenen Jahr und wünschen euch frohe Weihnachten und einen guten Rutsch! Ab Dienstag, dem 07.01.2025 sind wir wieder für euch da.

Für die Zeit der **Weihnachtsferien** verweisen wir wieder auf eine Reihe von **Hilfsangeboten**, damit ihr – im Fall der Fälle – schnell jemanden findet, der euch weiterhelfen kann.

### Hier eine Übersicht der wichtigsten Hilfsangebote



<b>Nummer gegen Kummer</b> <a href="https://www.nummergegenkummer.de">https://www.nummergegenkummer.de</a> <i>In ukrainischer Sprache</i> <a href="https://www.nummergegenkummer.de/uk/helpline-ukraine/">https://www.nummergegenkummer.de/uk/helpline-ukraine/</a>	<b>116 111</b> ( Mo-Sa 14-20 Uhr) <b>0800/500 225 0</b>
<b>Telefonseelsorge</b> <a href="https://www.telefonseelsorge.de">https://www.telefonseelsorge.de</a>	<b>0800/111 0 111</b> oder 0800/111 0 222 oder 116 123 (Tag und Nacht sowie am Wochenende besetzt)
<b>Muslimisches SeelsorgeTelefon</b> <a href="https://www.mutes.de">https://www.mutes.de</a>	<b>030/443 509 821</b> (rund um die Uhr besetzt)
<b>Kinderschutz-Zentrum Gütersloh</b> <a href="https://www.awo-kinderschutzzentrum.de/formulare/index.php?form_id=7687">https://www.awo-kinderschutzzentrum.de/formulare/index.php?form_id=7687</a>	<b>05241/903550</b> (09-15 Uhr) <b>0157/36386650</b> (Terminvereinbarung per WhatsApp)
<b>Caritas Online-Beratung</b> <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/</a>	
<b>Krisenchat</b> <a href="http://www.krisenchat.de">www.krisenchat.de</a>	Onlineportal mit anonymer Chatfunktion
<b>Mädchenhaus Bielefeld e.V.</b> <a href="https://maedchenhaus-bielefeld-onlineberatung.de/startseite.html">https://maedchenhaus-bielefeld-onlineberatung.de/startseite.html</a>	<b>0521/21010</b> (Tag und Nacht besetzt)
<b>Wendepunkt</b> [Beratungsstellen für Kinder/Jugendliche bei sexualisierter Gewalt] <a href="https://www.kreis-guetersloh.de/themen/jugend/hilfen-bei-erziehungsfragen/sexueller-missbrauch/">https://www.kreis-guetersloh.de/themen/jugend/hilfen-bei-erziehungsfragen/sexueller-missbrauch/</a>	<b>05241/85249-1</b> (oder am Ende die -2 oder -3)
<b>pro familia Gütersloh</b> <a href="https://profamilia.sextra.de">https://profamilia.sextra.de</a>	<b>05241/20450</b>
<b>Polizei-Notruf</b>	<b>110</b> (in dringenden, akuten Notfällen)

Weitere **Hilfsangebote für den Not- und Krisenfall** findest du auf der Beratungshomepage (bitte weit nach unten scrollen): <https://esg-guetersloh.de/schulgemeinde/beratungsteam/>