

# Manchmal hilft es, mit jemandem zu reden.

Nicht immer läuft alles so, wie man es sich wünscht. Manchmal läuft es in der Schule oder im Ausbildungsbetrieb nicht rund, manchmal sind es private Themen, die belasten. Stress, Konflikte, Sorgen um die Zukunft, Probleme in der Familie oder Beziehung, finanzielle Fragen oder das Gefühl, dass gerade alles zu viel wird - all das kann den Alltag schwer machen.



**Du musst damit nicht allein bleiben.**

## Beratungslehrerin



### Du kannst zu mir kommen, wenn ...

- dich etwas belastet - in der Schule oder privat.
- du dich gestresst, überfordert oder unsicher fühlst.
- dir Lernen, Motivation oder Prüfungen Schwierigkeiten bereiten.
- du Fragen zu deiner schulischen oder beruflichen Zukunft hast.
- Konflikte oder Sorgen deinen Alltag beeinflussen.
- du einfach einmal mit jemandem sprechen möchtest.

## Schulsozialarbeiterin



### Du kannst zu mir kommen, wenn ...

- dich persönliche oder familiäre Probleme belasten.
- du Schwierigkeiten in der Schule oder im Ausbildungsbetrieb hast.
- du dich in einer Krise befindest oder psychisch belastet fühlst.
- du Unterstützung im Kontakt mit Behörden oder Ämtern brauchst.
- du Hilfe bei sozialen oder finanziellen Fragen suchst.
- du nicht weißt, an wen du dich sonst wenden kannst.

**Gemeinsam finden wir heraus, welche Unterstützung für dich passend ist.**

Wenn nötig, vermitteln und begleiten wir dich auch zu weiteren Hilfsangeboten.

#### Kontaktdaten und Erreichbarkeit:

**Silke Grunenberg (Beratungslehrerin)**

E-Mail: [grunenberg@mettnau-schule.de](mailto:grunenberg@mettnau-schule.de)

#### Flexible Sprechzeiten

Wenn du mit mir Kontakt aufnehmen möchtest, kannst du mich gerne persönlich im Schulhaus ansprechen oder per Mail oder Teams erreichen.

#### Kontaktdaten und Erreichbarkeit:

**Marion Schweiker (Dipl. Sozialpädagogin)**

**Sprechzeiten in Raum 166**

Montag: 8:30 - 15:30 Uhr

Dienstag: 8:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch und Freitag: nach Vereinbarung

Donnerstag: 8:30 - 15:30 Uhr

Tel.: 07732 / 9442-41

Mobil: 0176 / 1800 1508

E-Mail: [schweiker@berufshelfer.de](mailto:schweiker@berufshelfer.de)