

# *... weiterhin für euch da!*



Liebe Schülerinnen und Schüler,

ich bin Nikolai Shima, Sozialpädagoge - viele von euch kennen mich bereits aus den Schulveranstaltungen rund um das Thema Sucht. Einige von euch hätten mich erst in diesem Jahr kennengelernt. Doch aufgrund der Corona-Krise ist das derzeit nicht möglich – die Präventionsveranstaltungen und Schulsprechstunden fallen vorerst aus.

Aber ich bin weiterhin für euch da: ich habe ein offenes Ohr für euch und biete anonyme Beratung und Unterstützung rund um die Themen:

- ✓ **Alkohol und Drogen**  
(Informationen zu legalen und illegalen Suchtstoffen, wie Cannabis, Partydrogen und Legal Highs))
- ✓ **Süchtige Familienmitglieder**  
(z. B. wenn du dir Sorgen um deine Eltern oder Geschwister machst – oder unter ihnen leidest)
- ✓ **Gaming, Handy, Streaming, Glücksspiele**  
(z. B. wenn du Sorge hast spielsüchtig zu werden oder zu viel Zeit am Handy verbringst)
- ✓ **Selbstverletzendes Verhalten und Essstörungen**  
(z. B. wenn du oder eine dir nahestehende Person sich selbst verletzt oder aufhört zu essen)

Du fühlst dich angesprochen? Du hast Fragen? Dann melde dich!

Ab Montag, dem 10. August, bin ich zu folgenden Zeiten telefonisch und per eMail zu erreichen:

**Montag – Freitag: 13.00 – 17.00 Uhr**

**Telefonnummer: 0172- 209 494 0**

**eMail: [praevention@sucht-rz.de](mailto:praevention@sucht-rz.de)**

Ich stehe unter Schweigepflicht – ohne deine Zustimmung erfahren weder deine Eltern, noch deine Lehrer etwas von der Beratung!

Beste Grüße

*Nikolai*

