

Wuppertaler HASE

Hilfe – Aktion – Stärke – Einstieg

Dein Weg zurück in die Schule



In Deutschland gilt Schulpflicht
– aber manchmal kann sich Schule einfach zu viel anfühlen.
Vielleicht hast du Angst, fühlst dich traurig oder hast Streit.
Vielleicht denkst du auch: „Ich schaff das nicht mehr.“

Viele Kinder und Jugendliche haben Phasen, in denen sie nicht zur Schule gehen können.
Wichtig ist: Du bist nicht allein.
Und: Es gibt Hilfe.

Was kann ich tun?

H – Hilfe holen

Du musst das nicht allein schaffen!
Sprich mit Menschen, denen du vertraust:

- Deinen Eltern
- Freund*innen
- Lehrer*innen, die du magst
- Schulsozialarbeit oder Beratungslehrer*innen

Sag ehrlich, dass du mit der Schule Probleme hast, dass du etwas ändern möchtest.

Wenn du nicht weiterkommst, hol dir Profis an deine Seite: Melde dich bei einer Beratungsstelle an, siehe Seite 3.

A – Aktiv werden

Je länger du fehlst, desto schwieriger wird es, wieder hinzugehen. Lass es nicht einfach weiterlaufen – fang an, etwas zu ändern!

- Sag dir selbst: „Ich nehme mein Leben in die Hand“.
- Bleib nicht den ganzen Tag im Bett.
- Mach dir einen Wochenplan – mit Aktivitäten, die dir guttun.
- Halte deinen Alltag aufrecht, auch wenn du gerade nicht zur Schule gehst. Triff Freund*innen, mach Sport oder geh raus. Schlaf gut und regelmäßig! Das hilft gegen schlechte Stimmung.
- Plane medienfreie Zeiten. Handy, Tablet und Co. sind okay – aber nicht den ganzen Tag! Dein Kopf braucht auch Pausen.

Erste kleine Schritte sind okay! – z. B. ein kurzer Schulbesuch, ein Spaziergang zur Schule, ein Treffen mit Freund*innen aus der Schule.

Schule? Vielleicht erstmal eine Stunde? Vielleicht erstmal 1 Tag pro Woche zur Schule? Ein Schritt nach dem anderen – aber du bleibst dran.



S – Stark bleiben

Viele Kinder/Jugendliche haben ähnliche Probleme – du bist nicht allein.

Lass dich nicht von blöden Sprüchen oder Schamgefühlen runterziehen. Sprüche wie „Schwänzer“ tun weh. Aber: Das sagt nichts über dich als Mensch!

Akzeptiere, dass es gerade schwer ist – und glaube an dich:

- Auch kleine Fortschritte zählen.
- Fehler machen ist normal.
- Du bist nicht schwach, weil du dir Hilfe holst – im Gegenteil: Das ist mutig!
- Sag dir: „Ich arbeite an mir. Ich bin mutig.“
- Du kannst dir auch einen kleinen Satz aufschreiben, der dir Kraft gibt (wie: „Ich schaff das!“).

E – Einstieg finden

Überleg dir: Was macht es für dich in der Schule schwer?

- Bestimmte Lehrer*innen?
- Streit mit Mitschüler*innen?
- Angst, nicht gut genug zu sein?
- Der Schulweg?
- Ärger mit deinen Eltern oder Sorge um sie?

Schreib dir auf, was genau dich stört – und welche Ideen du hast, es besser zu machen.

Probieren erste Lösungen aus – allein oder mit Hilfe. Vielleicht hilft dir:

- ein*e Freund*in, der/die mit dir zur Schule geht.
- ein fester Plan für den Tag.
- dich für kleine Dinge zu belohnen, die du geschafft hast.

Wenn du wieder zur Schule gehst:

- Fang klein an.
- Lass dich begleiten.
- Besprich mit deinen Lehrer*innen, wie sie dich unterstützen können.

Abschlussgedanke

Du bist wichtig.

Du bist nicht „faul“. Du bist nicht „komisch“. Du bist jemand, der gerade etwas Schwieriges erlebt – und der Mut hat, etwas zu verändern.

Bleib nicht stehen. Geh Schritt für Schritt.



Du brauchst Hilfe? Diese Stellen sind für dich da!

- **Schulpsychologische Beratung Wuppertal.**
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal
Tel. 0202 563 6990
E-Mail: schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de
www.schulpsychologie-wuppertal.de
- **Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern.**
Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal
Tel. 0202 563 6644
E-Mail: familienberatung@stadt.wuppertal.de
<https://www.wuppertal.de/microsite/erziehungsberatung/index.php>
- **apeiros Wuppertal.**
Hagenauer Straße 30, 42107 Wuppertal
Tel. 0202 47 89 69 5;
E-Mail: teloeken@apeiros.de
<https://www.apeiros.de>
- **Evangelische Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal.**
Kipdorf 36, 42103 Wuppertal;
Tel. 0202 97 444930;
E-Mail: eftsb@diakonie-wuppertal.de;
<https://www.kjf-wuppertal.de/erziehung-beratung/ev-beratungsstelle/erziehungs-familienberatung>
- **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**
Hünefeldstraße 57, 42285 Wuppertal
Tel. 0202 389036010
E-Mail: erziehungsberatung@caritas-wsg.de
<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/familie/beratung-unterstuetzung/>