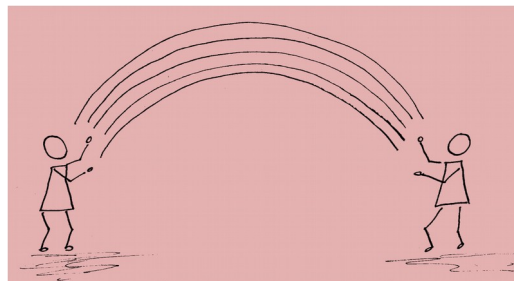


Was uns gut tut und besonders in Krisen wichtig ist: ein Netzwerk zu haben



© Anke Sundermeier / pixabay.com

Die meisten Menschen brauchen soziale Kontakte: Familie, Freund\*innen, Bekannte, Mitschüler\*innen, Nachbar\*innen, Trainer\*innen, Lehrer\*innen, Sport-Team, Friseur\*in, u.v.a. Mit so vielen Menschen verbindet dich etwas und du kannst dich an sie wenden. Wichtig für ein Netzwerk sind die Beziehungen zu Menschen, denen du vertraust, die dich in Krisen unterstützen und hilfsbereit sind. So ein Netz will gepflegt und immer wieder neu ausgeworfen werden. Du willst anderen helfen, wenn sie dich brauchen und umgekehrt. Das funktioniert nicht mit Menschen, die immer nur nehmen. Starke Verbindungen schaffen ein Sicherheitsgefühl: „with a little help from my friends“.



**Welche Menschen gehören zu meinem Netzwerk?  
Wen möchte ich gerne noch dabei haben?**



Kontakt mit den Schulseelsorgenden:  
Elke Henrich-Oeleker: [elke.henrich-oeleker@schloss-online.eu](mailto:elke.henrich-oeleker@schloss-online.eu)  
Hartmut Schreiber:  
[hartmut.schreiber@schloss-online.eu](mailto:hartmut.schreiber@schloss-online.eu)

nach B. Lob, Bistum Mainz