



Hilfsangebote für DICH



Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Notlagen

Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- grundsätzlich **jede Lehrerin / jeden Lehrer**
- die **Verbindungslehrkräfte** Nicole Wolf (Unter- / Mittelstufe) und Christian Wagner (Oberstufe)
- die **Beratungslehrkräfte** Anton Bürzle und Stephan Dauscher
- die **Schulpsychologin** Vera Bahle
- unsere **Pfarrerin** Ulrike Moritz-Wild
- die **Stufenbetreuer** Daniela Leder-Groß (Unterstufe), Holger Ibsch (Mittelstufe), Gerd Hummert und Volker Dollinger (Oberstufe)
- den **Beauftragten für Suchtprävention** Andreas Proyer
- den **Mitarbeiter im Direktorat** Volker Dollinger

Außerschulische Angebote, v. a. für Kinder und Jugendliche:

- **Nummer gegen Kummer:** auch Onlineberatung
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

 **116 111**



- **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):** Aufklärung über psychische Krankheiten, speziell für Jugendliche
www.gefuehle-fetzen.net/themen/unendlich-traurig/?c=traurig



- **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** Mailberatung, Chat-Angebote
<https://jugend.bke-beratung.de/>



- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe:** u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region
www.deutsche-depressionshilfe.de

 **0800 – 33 44 533**



- **NAKOS** (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
www.nakos.de

 **030 – 31 01 89 60**



- **Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.** (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)
E-Mail: buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de

 **0911 – 39 83 766**

- **Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken e.V.:**
Selbsthilfegruppen mit diversen Gruppenangeboten
<https://kiss-mfr.de>



- **U25 Nürnberg:** Jugendliche helfen Jugendlichen – Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken
www.u25-nuernberg.de



- **Telefonseelsorge:** 24 Stunden, auch Mail- und Chatberatung
www.telefonseelsorge.de

 **0800 – 111 0 111 | 0800 – 111 0 222**



- **Krisendienst Mittelfranken:** telefonische Hilfe in seelischen Notlagen vor allem abends und nachts
www.krisendienst-mittelfranken.de

 **0911 – 42 48 55 0**



(Weitere) Hilfsangebote, insbesondere für Eltern:

- Elterntelefon der **Nummer gegen Kummer**: ☎ 0800 – 11 10 550
- **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung**: www.bke-elternberatung.de
- **Staatliche Schulberatungsstelle Mittelfranken**: ☎ 0911 – 58 67 610
- **Erziehungsberatungsstellen** (Caritas, Diakonie, ...) – Onlinesuche:
www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php
- **Bezirkskliniken Mittelfranken** (Ansbach):
 - Krisendienst Psychiatrie
 - im psychischen Notfall: ☎ 0981 – 46 53 0
 - im medizinischen Notfall: ☎ 110 oder 112
 - Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche: ☎ 0981 – 46 53 18 70
 - stationäre Aufnahme Kinder- und Jugendpsychiatrie: ☎ 0981 – 46 53 18 20
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: ☎ 116 117
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** – Suche nach Postleitzahl: www.kvb.de
- **Psychologische Psychotherapeuten**: Therapeutensuche unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die **Koordinationsstelle Psychotherapie** unter ☎ 0921 – 78 77 65 40 410