



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 Ibisch (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](http://www.gefuehle-fetzen.net/themen/unendlich-traurig/?c=traurig)



- **Bundeskongferenz 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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.u25-nuernberg.de)




- **Telefonseelsorge:** 24 Stunden, auch Mail- und Chatberatung  
[www.telefonseelsorge.de](http://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](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)

 **0911 – 42 48 55 0**



### *(Weitere) Hilfsangebote, insbesondere für Eltern:*

- Elterntelefon der **Nummer gegen Kummer**: ☎ 0800 – 11 10 550
- **Bundeskongferenz für Erziehungsberatung**: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)
- **Staatliche Schulberatungsstelle** Mittelfranken: ☎ 0911 – 58 67 610
- **Erziehungsberatungsstellen** (Caritas, Diakonie, ...) – Onlinesuche:  
[www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php](http://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](http://www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten**: Therapeutensuche unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die **Koordinationsstelle Psychotherapie** unter ☎ 0921 – 78 77 65 40 410