

Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen

Liebe Schülerinnen und Schüler, bei Problemen und in Notlagen könnt ihr euch jederzeit vertrauensvoll an folgende Personen wenden: eure Eltern, jede Lehrkraft oder weitere Person eures Vertrauens sowie an

die Verbindungslehrkräfte	StR Matthias Reisch OStRin Erika Schiegg	Kontakt über den Schulmanager
die Beratungslehrerin	OStRin Veronika Unsinn	Kontakt über den Schulmanager E-Mail: Veronika.Unsinn@schule.bayern.de
die Schulpsychologin	StRin Josefa Winter und Schulhund Emmi	Kontakt über den Schulmanager E-Mail: Josefa.Winter@schule.bayern.de Tel.: 0831 7458 2509
der Schulsozialpädagoge am CvL am Montag und Dienstag	Nils Damke	Kontakt über den Schulmanager E-Mail: Nils.Damke@schule.bayern.de Tel.: 0831 7458 2500

mögliche telefonische und Online-Hilfsangebote

Allgemeine Probleme

„Nummer gegen Kummer“ anonym und kostenfrei
Mo-Sa von 14 bis 20 Uhr
auch Onlineberatung

116 111
[www.nummergegenkummer.de/
kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

Telefonseelsorge

24 Stunden an 365 Tagen
auch Mail- und Chatberatung

0800 111 0 111
www.telefonseelsorge.de

Bke-Jugendberatung

Online mit Sprechstunden,
Gruppenchat und Mailberatung

<https://www.bke-beratung.de>

Krisen oder Suizidgedanken

Krisendienste Bayern

Hilfe bei psychischen Krisen
täglich 24 Stunden

0800 655 30 00
<https://www.krisendienste.bayern>

Helpmail [U25]

Onlineberatung

www.u25-deutschland.de

Hilfetelefon sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche

0800 22 55 530

Information über Depression, Angststörung und psychische Gesundheit

Ich bin alles

u.a. Informationen zum Thema
Depression für Jugendliche und
Eltern

www.ich-bin-alles.de

Mein Kompass

ein Wegweiser für Jugendliche
zur psychischen Gesundheit

www.meinkompass.org/de

Therapeut/-innensuche über die Koordinationsstelle Psychotherapie:
<https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung#c3136>