

Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen

Liebe Schülerinnen und Schüler, ihr könnt euch bei Problemen
und in Notlagen jederzeit vertrauensvoll wenden an:

eure Eltern, jede Lehrkraft oder weitere Person eures Vertrauens sowie an

die Verbindungslehrkräfte	OStRin Erika Schiegg; OStR Horst Schulze Kontakt über den Schulmanager
den Schulpsychologen	StD Ulrich Reister Kontakt über den Schulmanager oder Tel.: 0179 3223508 oder E-Mail: ulrich.reister@schule.bayern.de
den Schulsozialpädagogen	Nils Damke Kontakt über den Schulmanager oder Tel.: 01520 / 3592114 am CvL am Montag und Dienstag
die Beratungslehrerin	OStRin Veronika Unsinn Kontakt über den Schulmanager

mögliche telefonische und Online-Hilfsangebote

Alle aufgeführten Hilfsangebote sind kostenlos und anonym; Telefonkosten fallen an bei mit * gekennzeichneten Angeboten.

allgemeine Probleme

Nummer gegen Kummer	116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)	www.nummergegenkummer.de
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 (täglich rund um die Uhr) oder 0800 / 111 0 222 (täglich rund um die Uhr)	www.telefonseelsorge.de

Cybermobbing

JUUPORT	116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)	https://www.juuuport.de/beratung/
---------	--	---

Depressionen und Angststörungen

FIDEO	0800 / 111 0 333 (täglich rund um die Uhr) oder 116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)	www.fideo.de
FRND (Freunde fürs Leben)	0800 / 111 0 333 oder 116 111 (beide Nummern montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)	www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen

Ess-Störungen

BZgA	0221 / 89 20 31* (Mo bis Do 10.00 bis 22.00 Uhr; Fr 10.00 bis 18.00 Uhr)	---
Anad	089 / 21997399	https://www.anad.de/beratung

Gewalt und Kriminalität

Der weiße Ring	Opfertelefon: 116 006 (täglich 7.00 bis 22.00 Uhr)	www.weisser-ring.de/hilfe
----------------	--	--

Schwangerschaft

jung und schwanger	0800 / 40 40 020 (täglich rund um die Uhr)	www.jung-und-schwanger.de
--------------------	--	--

selbstverletzendes Verhalten

Telefonseelsorge	0800 / 111 0 111 (täglich rund um die Uhr) oder 0800 / 111 0 222 (täglich rund um die Uhr)	www.telefonseelsorge.de
------------------	---	--

sexueller Missbrauch

Hilfeportal sexueller Missbrauch	0800 / 22 55 530	www.hilfe-telefon-missbrauch.on-line
-------------------------------------	------------------	--