

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in Notlagen (u. a. bei Depressionen/Angststörungen)

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrkraft des persönlichen Vertrauens	
die <b>Beratungslehrkraft</b>	Frau Simone Pollerspöck
der <b>Schulpsychologe</b>	Frau Magdalena Frank

**Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche ab 14 Jahren:**

<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	<b>Tel. 0180 6553000</b> (max. 60 Cent pro Anruf) <a href="http://www.krisendienst-psychiatrie.de">www.krisendienst-psychiatrie.de</a>
<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>Tel. 116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
<b>„Telefonseelsorge“</b>	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	<b>Tel. 0800 1110111</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>

<b>Rettungsdienst</b>	24 Stunden täglich	<b>Tel. 112</b>
<b>Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e. V.</b>	Austausch mit Jugendlichen oder erfahrenen Beratern täglich 8-22 Uhr	<a href="http://jugend.bke-beratung.de">jugend.bke-beratung.de</a>
<b>Hilfetelefon</b>	Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch Mo, Mi, F. 9-14 Uhr Di und Do 15-17 Uhr	<b>Tel. 0800 22 55 530</b> <a href="http://hilfetelefon.de">hilfetelefon.de</a>
<b>Save me online</b>	kostenlose und anonyme Beratung per Mail	<a href="mailto:beratung@save-me-online.de">beratung@save-me-online.de</a>
<b>Hilfeportal</b>	Überblick zu Hilfsangeboten bei sexuellem Missbrauch	<a href="http://hilfeportal-missbrauch.de">hilfeportal-missbrauch.de</a>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	<b>Tel. 116117</b> <a href="https://www.kvb.de">https://www.kvb.de</a>