



## Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung in Krisen und belastenden Situationen

Es gibt viele Gründe, warum es einem schlecht gehen kann.

Wenn dich **Sorgen, Ängste und Unsicherheiten** belasten oder immer stärker werden, musst und sollst du **damit nicht alleine bleiben**.

Ein **offenes Ohr** und **Unterstützung** findest du innerhalb und außerhalb der Schule.



### In der Schule

- **Jede Lehrkraft**, der du vertraust
- **Verbindungslehrkräfte** Herr Trescher (c.trescher@apian.de) und Frau Geyer (d.geyer@apian.de)
- **Beratungslehrerin** Frau Kürzinger (schulberatung@apian.de)
- **Schulpsychologin** Frau Speth (m.speth@apian.de)
- **Stufenbetreuerinnen** Frau Skirde (Unterstufe, t.skirde@apian.de) und Frau Ziegler (Mittelstufe, d.ziegler@apian.de)
- **Oberstufenbetreuer** Herr Rocholl (m.rocholl@apian.de) und Herr Danielli (r.danielli@apian.de)
- **Schulseelsorger** Herr Meyer (o.meyer@apian.de)

### Bei Beratungsstellen in der Region Ingolstadt

- **Erziehungs- und Familienberatungsstelle Ingolstadt**  
*Die Familienberatungsstelle kann Jugendliche auch ohne die Eltern beraten, die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.*  
[www.erziehungsberatung-in.de/](http://www.erziehungsberatung-in.de/)  
Tel. 0841/9935440,  
erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de
- **Therapienetz Essstörung** bei der Danuvius-Klinik  
[www.tness.de/kontakt/unsere-standorte/ingolstadt/](http://www.tness.de/kontakt/unsere-standorte/ingolstadt/)  
Tel. 0841/88131092, beratung@tness.de
- **Condrobs: easyContact Ingolstadt** –  
*Beratungsstelle insbesondere für die Themen Sucht (Drogen, Alkohol usw.) und exzessiver Medienkonsum (ab 12 Jahren)*  
[www.condrobs.de/einrichtungen/easycontact-ingolstadt/](http://www.condrobs.de/einrichtungen/easycontact-ingolstadt/)  
Tel. 0841/8818894 bzw. Infoline 0800/3410100  
easycontact-ingolstadt@condrobs.de
- **Wirbelwind** – Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt  
[www.wirbelwind-ingolstadt.de/](http://www.wirbelwind-ingolstadt.de/)  
Tel. 0841/17353, beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de

## Bei medizinischem und psychologischem Fachpersonal

- **Hausarzt/Hausärztin bzw. Kinderarzt/Kinderärztin**
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz der **Klinik St. Elisabeth Neuburg** [www.ameos.de/ameos-klinikum-st-elisabeth-neuburg](http://www.ameos.de/ameos-klinikum-st-elisabeth-neuburg)  
Tel. 08431/544000
- Ambulanz der **Heckscher Klinik Ingolstadt** [www.kbo-heckscher-klinikum.de/standorte/ingolstadt](http://www.kbo-heckscher-klinikum.de/standorte/ingolstadt)  
Tel. 0841/8855510
- **Psychotherapeut/-in und Kinder- und Jugendlichenpsychiater/-in** *Eine Übersicht findet sich auf dieser Seite:*  
[www.schulamt-ingolstadt.de/kindertherapeuten/](http://www.schulamt-ingolstadt.de/kindertherapeuten/)

## Telefonisch und online

- **Nummer gegen Kummer** (Beratung per Telefon, Mail oder Chat) [www.nummergegenkummer.de/](http://www.nummergegenkummer.de/)  
Tel. 11611 (anonym und kostenlos, Mo-Sa 14.00 – 20.00 Uhr)
- **Telefonseelsorge** (Beratung per Telefon, Mail oder Chat) [www.telefonseelsorge.de/](http://www.telefonseelsorge.de/)  
Tel. 0800/1110111 (anonym und kostenlos, rund um die Uhr)
- **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern** (Telefonberatung) [www.krisendienste.bayern/oberbayern/](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern/)  
Tel. 0800/6553000 (kostenlos, rund um die Uhr)
- **Jugendnotmail** (Mail- oder Chatberatung) [www.jugendnotmail.de/](http://www.jugendnotmail.de/)
- **Bke Jugendberatung** – Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Mail- oder Chatberatung, auch themenspezifische Gruppenchats und Foren) [www.jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html](http://www.jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html)
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch** (Beratung per Telefon, Mail oder Chat) [www.nina-info.de/hilfe-telefon/fuer-jugendliche](http://www.nina-info.de/hilfe-telefon/fuer-jugendliche)  
Tel. 0800/2255530

Die **App KrisenKompass** (kostenlos im AppStore oder bei GooglePlay) bietet weitere Hilfen und Informationen.

Auf der Seite [www.ich-bin-alles.de/](http://www.ich-bin-alles.de/) finden sich viele Informationen zur psychischen Gesundheit für Jugendliche.

**Die Liste ist sicherlich nicht vollständig, möchte aber zeigen, dass es sehr viele Stellen gibt, wo man sich Hilfe holen kann. Geh den ersten Schritt: Nur Mut!**