



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)
- **Jugendsozialarbeiterin** Frau Uhle (s.uhle@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)
- **Ansprechpartner für Familien- und Sexualerziehung** (Sexualität, sexuelle Orientierung usw.) Herr Trescher (c.trescher@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/
Tel. 0841/9935440, erziehungsberatung@caritas-ingolstadt.de
- **Therapienetz Essstörung** bei der Danuvius-Klinik
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/
Tel. 0841/8818894 bzw. Infoline 0800/3410100
easycontact-ingolstadt@condrobs.de
- **Wirbelwind** – Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt
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
Tel. 08431/544000
- Ambulanz der **Heckscher Klinik Ingolstadt** 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/

Telefonisch und online

- **Nummer gegen Kummer** (Beratung per Telefon, Mail oder Chat) 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/
Tel. 0800/1110111 (anonym und kostenlos, rund um die Uhr)
- **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern** (Telefonberatung) www.krisendienste.bayern/oberbayern/
Tel. 0800/6553000 (kostenlos, rund um die Uhr)
- **Jugendnotmail** (Mail- oder Chatberatung) 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
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch** (Beratung per Telefon, Mail oder Chat) 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/ 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!