

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Jeder von uns kennt Zeiten, in welchen es einem richtig schlecht geht und in denen sich das Gefühl einschleicht allein zu sein bzw. niemanden zu haben, an den man sich wenden kann. In solchen Situationen möchte die folgende Liste eine Unterstützung sein, bei der Suche nach jemand, an den man sich wenden kann.

Stellen, wo ich Hilfe finden kann:

In der Familie:

- ✓ Eltern und Geschwister
- ✓ Freunde
- ✓ Taufpaten, Tanten, Onkels, Oma, Opa.....

In der Schule:

- ✓ Jeder Lehrerin, jeder Lehrer, der/dem vertraut wird, auch die Schulleitung
Insbesondere:
- ✓ Verbindungslehrer Herr Trescher und Verbindungslehrerin Frau Haunschild
- ✓ Schulpsychologin Frau Kaempf
- ✓ Beratungslehrerin Frau Kürzinger
- ✓ Freiraum von Frau Schlee und Herr Meyer
- ✓ Stufenbetreuer/innen Frau Skirde (Unterstufe), Frau Ziegler (Mittelstufe), Herr Danielli und Herr Rocholl (Oberstufe)
- ✓ Mediatoren (Frau Schweda und Herr Eichinger)

Beratungsstellen:

- ✓ Erziehungsberatungsstelle der Caritas 0841 – 9935440 (dort kann man auch erstmal ohne Wissen der Eltern anrufen und einen Termin vereinbaren)
- ✓ Verschiedene weitere Beratungsstellen, je nach Thematik
- ✓ Staatliche Schulberatungsstelle Obb. West 089/ 55 89 924 - 10 oder 11
- ✓ Polizei IN 0841 93430
- ✓ Pfarrer oder andere religiöse Ansprechperson

Professionelle (medizinische) Hilfe:

- ✓ Hausarzt
- ✓ Krankenhäuser und Kliniken z. B. in Ingolstadt, Neuburg, Pfaffenhofen, München, Regensburg
- ✓ Niedergelassene Psychotherapeuten (einfach mal online suchen, manche haben eine telefonische Notfallsprechstunde)

Telefonisch und Online:

- ✓ Nummer gegen Kummer e.V. 0800 116111 (für Kinder/ Jugendliche)
- ✓ Nummer gegen Kummer e.V. für Eltern 0800 1110550
- ✓ Krisendienst Psychiatrie 0180 655 3 000
- ✓ Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- ✓ Condrobs 0800 3410 100
- ✓ Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de>)
- ✓ ...

Die Liste ist sicherlich nicht vollständig, möchte aber zeigen, dass es sehr viele Stellen gibt, wo man sich Hilfe holen kann. Den ersten Schritt kann aber nur jeder für sich tun. Nur Mut!

Anmerkung: Diese Liste entstand aufgrund des 10-Punkte-Programms zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen