



Hilfe bei Krisen und Notlagen

In deiner Schule sind dein/e Lehrer/in, die Beratungslehrkraft, die MSD- Lehrkräfte oder die regionale Schulpsychologin deine ersten Ansprechpartner bei seelischen Notlagen, die über Schulprobleme hinausgehen.

Sie können dir helfen oder dir einen Hinweis zu einer Beratungsstelle, ÄrztInnen, Therapierenden und Kliniken im jeweiligen Schulumfeld geben.

Ansprechpartner an deiner Schule

- jede Lehrerin/jeder Lehrer deines Vertrauens
- die Verbindungslehrkraft: Stefanie Kübler
- die Beratungslehrerin: Heike Lichtenstern
- Jugendsozialarbeiterin: Nadja Fuchs-Mehrkamp
- die MSD-Lehrkräfte: Melanie Gärtner (GS), Ayse Trübenbach (MS)
- die Schulpsychologin: Maria Held
- die Schulleitung: Bosa Rieder (Rin), Thomas Gayer (KR)

Internetseiten und Telefonnummern, vor allem für Jugendlichen

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendlichen	Anonyme und kostenlose Hilfe	Tel: 0800/1110333
---	------------------------------	---

FIDEO (Fighting depression online)	u.a Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebots-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon: 0800-3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung	Bke-Onlineberatung (anonym, kostenfrei, datensicher)	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: Anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de
PUSULA	Türkischsprachiges Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene-anonym	Tel: 0821/4550044
SMENA	Russischsprachiges Sorgentelefon für Jugendliche und Erwachsene-anonym	Tel: 0821/4508000
Hate aid Hilfe bei digitaler Gewalt	Beratungsstelle für Betroffene digitaler Gewalt	www.hateaid.org

Hilfe bei Essstörungen	Beratungsstelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	www.bzga- essstoerungen.de
Cinderella Hilfe bei Essstörungen	Beratungsstelle für Essstörungen des Aktionskreises für Ess- und Magersucht e.V.	www.cinderella- beratung.de
Therapienetz Essstörung	Beratung für Betroffene, Eltern, Geschwister und andere Angehörige oder Besorgte aus dem Umfeld von Betroffenen	www.tness.de