

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: Michael Seufert
- die Beratungslehrerin: Heike Lichtenstern
- die MSD-Lehrkräfte: Melanie Gärtner, Ayse Trübenbach
- die Schulpsychologin: Sarah Schrage
- die Schulleitung: Bosa Rieder, Christine Steber

Internetseiten und Telefonnummern, vor allem für Jugendlichen

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendlich	Anonyme und kostenlose Hilfe	Tel: 0800/1110333
FIDEO Fighting depression online	u.a Forum zum Austausch,	www.fideo.de

	Selbsttest, Wissen über Depressionen	
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-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
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	Bke-Onlineberatung (anonym, kostenfrei, datensicher)	www.bke-jugendberatung.de
WhatsApp-Hilfe bei Krisen	Kostenlose Beratung Rund-um-die-Uhr, für alle unter 25 Jahren	www.krisenchat.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