

Unterstützung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

Wenn du jemand zum Reden suchst - wende dich an:

- jede **Lehrkraft** deines Vertrauens
- die **Beratungslehrkraft** deiner Schule
- deine zuständige **Schulpsychologin**
- deine **Jugendsozialarbeiterin (JaS)**

Die Kontaktdaten findest du auf der Homepage deiner Schule.

Hilfe, Informationen und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit erhältst du unter:

Krisendienste Bayern: 0800 655 3000 – www.krisendienste.bayern

Schnelle Soforthilfe, vertraulich, täglich 0-24 Uhr, Beratung in über 120 Sprachen

„Nummer gegen Kummer“ (Kinder- und Jugendtelefon) 116 111

Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, anonym und kostenlos in ganz Deutschland, auch Online-Beratung nummergegenkummer.de

bke-Jugendberatung - Online mit Sprechstunden, Gruppenchat und Mailberatung:

bke-beratung.de/jugendberatung

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule.

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 anonym und kostenlos in ganz Deutschland, auch Online-Beratung telefonseelsorge.de

Helpmail [U25] - Mailberatung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen u25-deutschland.de

„Ich-bin-alles“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung) ich-bin-alles.de

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Hilfetelefon bei sexualisierter Gewalt für Kinder und Jugendliche 0800 22 55 530

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern 0871/43031-0 oder info@sbndb.de
www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html

Polizei 110

Rettungsdienst / Feuerwehr 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Andrea Fasching – Staatliche Schulpsychologin – a.fasching@bs2pa.de