

## **Unterstützung und Hilfe für Kinder und Jugendliche**

Beispiele innerschulischer und außerschulischer Hilfsangebote

### **Wenn du jemand zum Reden suchst –wende dich an:**

- jede **Lehrkraft** deines Vertrauens
- die **Beratungslehrkraft** deiner Schule
- deine zuständige **Schulpsychologin** / deinen zuständigen **Schulpsychologen**
- deine **Jugendsozialarbeiterin** und deinen **Jugendsozialarbeiter (JaS)**

Die Kontaktdaten findest du auf der Homepage deiner Schule.

### **Weitere Unterstützung außerhalb deiner Schule findest du auch unter:**

#### **Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern**

0871/43031-0 oder [info@sbndb.de](mailto:info@sbndb.de)

Öffnungszeiten in den Ferien laut Homepage

[www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html](http://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html)

### **Informationen und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit erhältst du unter:**

#### **„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](http://nummergegenkummer.de)

#### **bke-Jugendberatung – Online mit Sprechstunden, Gruppenchat und Mailberatung:**

[bke-beratung.de/jugendberatung](http://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](http://telefonseelsorge.de)

#### **Helpmail [U25] – Mailberatung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen**

[u25-deutschland.de](http://u25-deutschland.de)

#### **„Ich-bin-alles“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)**

[ich-bin-alles.de](http://ich-bin-alles.de)

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

### **Hilfetelefon sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche 0800 22 55 530**

#### **Polizei 110**

**Krisendienste Bayern 0800 655 3000**

#### **Rettungsdienst / Feuerwehr 112**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117**