

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

Öffnungszeiten in den Ferien laut Homepage

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

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

jugend.bke-beratung.de

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] – Online-Beratung bei Suizidgedanken und in 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 sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche 0800 22 55 530

Polizei 110

Krisendienst Bayern 0800 655 3000

Rettungsdienst / Feuerwehr 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Stand 20.07.2023 - Dies ist ein Ausschnitt einzelner kostenloser Angebote.

Weitere Angebote zu verschiedenen Anlässen / Themen / Fragen erhältst du an der Staatlichen Schulberatungsstelle

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern, Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut

0871 43031 0, info@sbndb.de