

Unterstützung und Hilfe für Kinder und Jugendliche Beispiele innerschulischer und außerschulischer Hilfsangebote

Wenn ihr jemand zum Reden sucht – könnt ihr euch wenden an:

- jede **Lehrkraft des Vertrauens**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule
- die zuständige **Schulpsychologin / den Schulpsychologen**
- die **Jugendsozialarbeiterinnen und Jugendsozialarbeiter (JaS)** an Schulen (falls vorhanden)

Die Kontaktdaten sind zu finden auf der Homepage deiner Schule.

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

Tel.: 0871/43031-0 oder E-Mail: info@sbnbd.de

Öffnungszeiten in den Ferien laut Homepage

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html>

Weitere Informationen und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit:

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

Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr,

anonym und kostenlos in ganz Deutschland, auch Online-Beratung; Informationen unter:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>

Infoportal „Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)

<https://www.corona-und-du.info/>

Rat, Hilfestellungen und konkrete Tipps, damit Du positiv und psychisch gestärkt durch diese außergewöhnliche Zeit gehen kannst

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

<https://www.ich-bin-alles.de/>

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen,

z.B.: psychisch gesund bleiben, Betroffene unterstützen, ...

bke-Jugendberatung (Bundekonferenz für Erziehungsberatung e.V.)

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

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.

Hilfetelefon sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche Tel.: 0800 / 22 55 530