

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:

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 sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche 0800 22 55 530

Polizei 110

Krisendienste Bayern 0800 655 3000

Rettungsdienst / Feuerwehr 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Stand 25.10.2024 - 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