



## Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen

Liebe Schülerinnen und Schüler, ihr könnt euch bei Problemen und in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

<b>jede Lehrerin/ jeden Lehrer eures Vertrauens oder eine andere Vertrauensperson</b>	
die <b>Verbindungslehrkräfte</b>	StRin Simone <b>Kinateder</b> und StRin Cynthia <b>Wißing</b> simone.kinateder@jakob-brucker-gymnasium.de cynthia.wissing@jakob-brucker-gymnasium.de
den <b>Beratungslehrer</b>	StD Johannes <b>Wahler</b> johannes.wahler@jakob-brucker-gymnasium.de
die <b>Schulpsychologin</b>	StRefin Lisa <b>Miller</b> lisa.miller@jakob-brucker-gymnasium.de

### Telefonnummern und Online-Hilfsangebote:

<b>Notfalltelefon des psychiatrischen Krisendienstes</b>	0800 6553000 (täglich rund um die Uhr erreichbar!)	Hilfe bei akuten Krisen für Betroffene, Freunde und Angehörige
<b>„Nummer gegen Kummer“: Jugendtelefon</b>	116111 (montags bis samstags 14-20:00 Uhr, samstags „Jugendliche beraten Jugendliche“)	anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung per Mail / Chat <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
<b>Elterntelefon</b>	0800 111 0 550 (montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr)	
<b>Telefonseelsorge</b>	0800 111 0 111 (täglich rund um die Uhr) oder 0800 111 0 222 (täglich rund um die Uhr)	<a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Muslimisches Seelsorgetelefon</b>	030 443 509 821	
<b>Russischsprachige Telefonseelsorge</b>	030 440 308 454 (täglich rund um die Uhr)	
<b>Krisendienst Schwaben</b>	0800 655 3000 (rund um die Uhr)	Für Menschen in Krisensituationen

### Online-Hilfsangebote zum Thema Depressionen:

<b>„FIDEO“ (Fighting depression online)</b>	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen, für Jugendliche und junge Erwachsene v. 14-25 J.	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRND (Freunde fürs Leben e.V.)</b>	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 3344533
<b>Bundeskongress für Erziehungsberatung</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b>	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
<b>U25 Freiburg</b>	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>

### Online-Hilfsangebote zum Thema Suizid:

<b>Arche</b>	Münchner Beratungsstelle zum Thema Suizid; Möglichkeiten zur telefonischen oder persönlichen Beratung; Trauerseminare und -vorträge	<a href="http://www.die-arche.de">www.die-arche.de</a>  089 334041
<b>Agus Selbsthilfe</b>	Informationsseite zum Thema Suizid; Zielgruppe: Erwachsene; ältere Seite aber inhaltlich gut	<a href="http://www.agus-selbsthilfe.de">www.agus-selbsthilfe.de</a>
<b>Nebelmeer (Schweiz)</b>	Perspektiven nach dem Suizid eines Elternteils; schöne Seite aus der Schweiz; Adressen wenig hilfreich (Schweiz!)	<a href="http://www.nebelmeer.net">www.nebelmeer.net</a>
<b>Supra (Österreich)</b>	Informative Seite; Adressen/Angebote wenig hilfreich (Österreich!)	<a href="http://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention">www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention</a>
<b>Suizidnetz Aargau</b>	(Schweiz) Informationsseite zu Suizid; Adressen/Angebote wenig hilfreich (Schweiz!)	<a href="http://www.suizid-netz-aargau.ch">www.suizid-netz-aargau.ch</a>
<b>U25 Freiburg</b>	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a>

# JAKOB-BRUCKER-GYMNASIUM KAUFBEUREN

Naturwissenschaftlich-technologisches Gymnasium,  
Wirtschaftswissenschaftliches Gymnasium,  
Sprachliches Gymnasium und Humanistisches Gymnasium



JAKOB-BRUCKER-GYMNASIUM · NEUGABLONZER STRASSE 38 · 87600 KAUFBEUREN

Stand: September 2023

## Zusätzliche Hilfsangebote für Eltern:

<b>Erziehungsberatungsstelle Kaufbeuren:</b> - Caritas - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	08341 909240 08341 81050 08341 90240
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“, nebst o.g. Krisen- u. Seelsorge- Telefonnummern</b>	0800 111 0 550 (montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr)

## Hilfsadressen vor Ort in akuten Krisen:

<b>Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren</b>	0821 48030 08341 720
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten</b>	0821 24120 0831 523390
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (kassenärztliche Vereinigung)</b>	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921 787765 40410