



Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer eures Vertrauens oder eine andere Vertrauensperson	
die Verbindungslehrkräfte	StRin Simone Kinateder und StRin Cynthia Schödel simone.kinateder@jakob-brucker-gymnasium.de cynthia.schoedel@jakob-brucker-gymnasium.de
den Beratungslehrer	StD Johannes Wahler johannes.wahler@jakob-brucker-gymnasium.de
die Schulpsychologin	StRin Josefine Deutinger josefine.deutinger@jakob-brucker-gymnasium.de

Telefonnummern und Online-Hilfsangebote:

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

Online-Hilfsangebote zum Thema Depressionen:

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

Online-Hilfsangebote zum Thema Suizid:

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

JAKOB-BRUCKER-GYMNASIUM KAUFBEUREN

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



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

Stand: Februar 2025

Zusätzliche Hilfsangebote für Eltern:

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

Hilfsadressen vor Ort in akuten Krisen:

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