

Kummer?

Wer unter psychischen Problemen wie Angst oder Depression leidet, oder wer in seinem direkten Umfeld Schwierigkeiten hat, sollte sich damit nicht alleingelassen fühlen, sondern sich Hilfe suchen. Es gibt viele Stellen, an die man sich wenden und sich beraten lassen kann – innerhalb und außerhalb der Schule, gegebenenfalls auch zuerst anonym.

- ✓ **die Verbindungslehrkräfte am GWSG**, Frau Gold und Frau Schellbach
- ✓ **die Beratungslehrerin**, Frau Karnbaum (Telefon **09841/401409402**; karnbaum.birgit@gwsg.net); **die Schulpsychologin**, Frau Reichert (Telefon **09841/401409314**; reichert.christiane@gwsg.net)
- ✓ **die Staatliche Schulberatungsstelle** Mittelfranken, Telefon **0911/5867610**
- ✓ **das Kinder- und Jugendtelefon**, die **Nummer gegen Kummer**, www.nummergegenkummer.de, Telefon **116111**
- ✓ **der Krisendienst Mittelfranken**, Telefon **0800/6553000**; <https://kdmfr.de/online-beratung> (Beratung in vielen verschiedenen Sprachen; <https://www.krisendienste.bayern/mental-health-support-in-over-120-languages/>)
- ✓ **die Jugendnotmail**: www.jugendnotmail.de (Angebot auch auf Ukrainisch)
- ✓ **die Telefonseelsorge**, Telefon **0800/1110111, 1110222**; <https://www.telefonseelsorge.de/>
- ✓ **der Kinder- und Jugendlichen-Notruf Mittelfranken**, Telefon **0911/2313333**
- ✓ **Rauhreif Ansbach** (berät bei sexualisierter Gewalt), Telefon **0981/98848**, <https://rauhreif-ansbach.de/>
- ✓ **die Online-Beratung für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung**, <https://bke-beratung.de>
- ✓ **Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie**
- ✓ **den Ärztlichen Bereitschaftsdienst**, Telefon **116117**

Weitere Angebote und Informationsmöglichkeiten:

- ✓ **Informationsmaterial des Kultusministeriums zum Thema Depression**: <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/#erkennen>

- ✓ **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression** (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege): <https://www.bitte-stoer-mich.de/>
- ✓ **Bayerischer Erziehungsratgeber:** <https://www.baer.bayern.de/>
- ✓ **Depression kann jeden treffen:** <https://ifightdepression.com/de/>
- ✓ **Online-Informationsangebot der LMU München für Jugendliche und Eltern:** www.ich-bin-alles.de
- ✓ **Koordinationsstelle zur Vermittlung eines Therapieplatzes:** <https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>
- ✓ **Neurologen und Psychiater im Netz:** <https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/startseite/>