



Innerschulische Hilfsangebote

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/18/15/00/help-2655258_960_720.png

Jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens	
Die Schulleitung	RSD i. K. Christian Scholle, RSK i. K. Herr Steffen Niederreiner, Herr Josef Kulzinger
Die Verbindungslehrkräfte	Frau Juliane Rathgeber, Herr Marcel Gehring
Die Beratungslehrkraft	Frau Michaela Hoffmann
Die Schulpsychologin	Frau Birgit Lamla

Schul-E-Mail-Adressen sind immer vorname.nachname@rs-mariastern.de

Bei Frau Lamla birgit.lamla@gymnasium-mariastern.de



https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/15/08/53/question-mark-2314115_960_720.jpg

Externe Beratungsangebote bei Kummer oder Krisen

Telefonseelsorge	Anonym, kostenfrei, rund um die Uhr, auch online per Mail oder Chat	Tel. 0800 111 0 222 oder 0800 111 0 111 www.telefonseelsorge.de Hier sind ausgebildete Helfer rund um die Uhr für dich da.
Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer	Anonym, kostenfrei, Montag bis Samstag von 14 – 20 Uhr, auch online per Mail oder Chat Samstags kannst du zudem mit den Jugendlichen des Projekts „Jugendliche beraten Jugendliche“ sprechen.	Tel. 116 111 https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/ Wir von der „Nummer gegen Kummer“ stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt. Stress mit Eltern, Freund*innen oder Mitschüler*innen? Mobbing oder Abzocke im Internet oder im Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst – wir sind für Dich da. Es gibt keine blöden Fragen!
Bke – Jugendberatung (B undesk k onferenz für E rziehungsb e ratung)	Nach vorheriger Anmeldung Angabe E-Mail-Adresse auch online per Mail oder Chat, auch Gruppenchat möglich	https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html Austausch mit anderen Jugendlichen oder erfahrenen Berater*innen; bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule, bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen.

Krisendienst für psychiatrische Notfälle	Kostenfrei rund um die Uhr erreichbar	Tel. 0800 655 3000 Hier erhalten Menschen in psychischen Krisen, aber auch Angehörige professionelle Soforthilfe.
Deutsche Depressionshilfe	Kostenfrei, anonym, Online-Foren Mo, Di und Do: 13:00 – 17:00 Uhr Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr	Tel. 0800 33 44 533 www.deutsche-depressionshilfe.de Mit Selbsttest Depression online
Katholische Jugendfürsorge	Kostenfrei, anonym, Online-Beratung Hier kannst du online über Probleme chatten.	https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	Hilfsangebotsfinder: Fragenkatalog Ist meine Freundin oder Freund in Gefahr? Selbsttest online unter: www.frnd.de/infos/check	www.frnd.de
FIDEO (Fighting depression online)	Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depression	www.fideo.de
SOS Jugendhilfe Schneewittchen	Beratung bei Essstörungen Telefonische Beratung, Onlineberatung	Tel. 0821 344 990-13 https://www.gesundheitsportal-landkreis-augsburg.de/lokale-angebote/sos-beratungsstelle-schneewittchen
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	Anonym, kostenlos, Hilfetelefon Sofortchat (12 – 20 Uhr)	Tel. 08000 116 016 https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/sofort-chat.html Qualifizierte weibliche Fachkräfte beraten zu allen Fragen rund um das Thema Gewalt gegen Frauen
Drogenhilfe Schwaben	Telefonische Beratung oder Beratung vor Ort	Tel. 0821 34390-10 Jesuitengasse 9, 86152 Augsburg Tel. 0821 34390-25 Krisentelefon: 21:00 – 07:30 Uhr
Wildwasser Augsburg e.V.	Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen oder Frauen	Tel. 0821 154444 Schießgrabenstr. 2, 86150 Augsburg, Telefonsprechzeiten: Montag 14 – 16 Uhr, Donnerstag 10 – 12 Uhr