

Hilfsangebote

Hilfe – Mir geht es nicht gut!

Alles um mich herum ist grau und öde.
Ich habe zu nichts mehr Lust.
Immer bin ich traurig und ganz hoffnungslos.
Ich kann nicht mehr gut einschlafen.
Ich bin innerlich oft unruhig.
Mein Leben macht mir gar keinen Spaß mehr.

Kennst Du das?

Jeder ist mal schlecht drauf!

Aber, was tun, wenn das gar nicht mehr aufhört?
Was tun, wenn Du da selbst nicht rauskommst?

**Versteck dich nicht!
Hole dir Hilfe!**

An diese Stellen kannst du dich wenden:

Einrichtung/Person	Name	Erreichbarkeit
Klassenlehrkraft	Je nach Klasse	Persönlich in der Schule oder 0921/7846-1680 (über das Schulsekretariat)
Vertrauenslehrer	Herr Langer	langner@mgs-bt.de Persönlich in der Schule oder 0921/7846-1680 (über das Schulsekretariat)
Beratungslehrerin	Frau Zürl	zuerl@mgs-bt.de Persönlich in der Schule oder 0921/7846-3685
Stellvertretende Schulleiterin	Frau Winckhler	winckhler@mgs-bt.de Persönlich in der Schule oder 0921/7846-1682
Schulleiterin	Frau Strohacker	strohacker@mgs-bt.de Persönlich in der Schule oder 0921/7846-1681
Staatliche Schulpsychologin	Frau Martin	Sp.akbs@kolpingbildung.de 0951/7004019 A.-Kolping-Berufsschule Bamberg Hartmannstr.7 96050 Bamberg

Staatliche Schulberatungsstelle Oberfranken		Staatl. Schulberatungsstelle für Oberfranken Theaterstraße 8 95028 Hof Tel. 09281 1400360 mail@sb-ofr.de
Psychologen und Psychotherapeuten		Psychologische Bayerische Landeskammer der Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten PTK Bayern
		Deutsche Depressionshilfe
Kinder- und Jugendpsychiater		Kassenärztliche Vereinigung Bayern Arztsuche der KVB
Fachkrankenhaus für psychische, psychosomatische und neuropsychiatrische Erkrankungen		Bezirkskrankenhaus Bayreuth mit Institutsambulanz Nordring 2 95445 Bayreuth 0921 283-0 https://www.gebo-med.de
Telefon-Seelsorge		0800 1110111 oder: 0800 1110222
Muslimisches Seelsorge-Telefon		030 443509821 Dienstag: auf Türkisch Nach Absprache auf Arabisch, Urdu, Marokkanisch, Englisch, Französisch, Spanisch Mail: info@mut.es.de
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“		Mo – Sa, 14:00 – 20:00 Uhr (ohne Vorwahl) 116111
bke-Jugendberatung		https://jugend.bke-beratung.de
Hilfetelefon		Tel. 0800 2255530 Bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Missbrauch für Kinder und Jugendliche Mo + Mi + Fr 09.00 - 14.00 Uhr Di + Do 15.00 - 17.00 Uhr
Save me online		sexueller Missbrauch, Cybermobbing https://nina-info.de/save-me-online//
Hilfeportal sexueller Missbrauch		https://www.hilfeportal-missbrauch.de