

HILFE IN KRISEN & NOTLAGEN



Jeder Mensch kann in eine Notlage geraten. Notlagen können ganz verschieden aussehen. Manchmal brauchen wir dann eine Person oder Einrichtung, die für uns ansprechbar ist und uns hilft. Diese Liste zeigt ein paar Möglichkeiten auf.

Wir sollten vor allem dann nicht zögern Hilfe anzufordern, wenn wir selbst gefährdet sind oder wenn andere Menschen in eine wirklich gefährliche Situation kommen.

Rettungsdienst, Gift, Arzt/Ärztin, Polizei (alle rund um die Uhr)

Feuerwehr- Rettungsdienst	112	Bei akuten, lebensbedrohlichen Notfällen (auch bei Suizidgefährdung)
Gift - Notruf	089 / 19240	Bei Verdacht auf eine Vergiftung
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	In dringenden, nicht lebensbedrohlichen Fällen
Polizei	110	In bedrohlichen Situationen

Hilfe in seelischen Krisen und Notlagen

Alle Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte können sich jederzeit an alle Lehrkräfte, insbesondere auch an alle Mitglieder des Beratungsteams der Schule wenden und um ein Gespräch bitten!

<i>Hier gibt es ein Offenes Ohr für alle Fragen, Sorgen und Probleme (kostenlos und anonym):</i>		
Nummer gegen Kummer (Kinder und Jugendliche)	116 111 www.nummergegenkummer.de	Mo - Sa, 14 bis 20 Uhr und per Chat oder E-Mail
Nummer gegen Kummer (Elterntelefon)	08000 / 110550	Mo - Fr 9 bis 17 Uhr Di & Do 9 bis 19 Uhr
Bundeskongferenz für Erziehungsberatung bke-Onlineberatung (für Eltern)	https://www.bke-beratung.de/elternberatung/onlineberatung	Chat- & Mailberatung und Foren
Telefonseelsorge	116 123	Rund um die Uhr
Krisendienst	0800 / 6553000	Rund um die Uhr

Lokale Ansprechpartner & Hilfsangebote

Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
<u>FAMILIENBERATUNGSSTELLEN:</u>	
KJF (Katholische Jugendfürsorge) Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung KF-OAL	Buchloe, Bahnhofstraße 24, 08341 - 9024-0 Email: eb.kaufbeuren@kjf-kjh.de
Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Augsburg	Marktoberdorf, Meichelbeckstr. 7 0831 - 23636 Mindelheim, Steinstraße 20 08261 - 3132

<p>KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Unterallgäu Fachstelle gegen sexuelle Gewalt Familienbüro der St. Gregor Jugendhilfe</p> <p>Psychologische Beratungsstelle Erziehungs-, Jugend und Familienberatung der Kath. Jugendfürsorge für die Diözese Augsburg e.V.</p>	<p>Email: eb.mindelheim@kjf-kjh.de Schwabmünchen, Museumsstraße 14 08232 - 957729</p> <p>Schwabmünchen, Schrankenplatz 3 08232- 950621 (Anmeldung 0821 - 455 410-0)</p>
<p><u>KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE</u></p> <p>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) (auch bei akuter Suizidgefährdung z.B. aufgrund von Depressionen)</p> <p>kbo-Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik Landsberg</p>	<p>Augsburg: 0821- 24120 Kempten: 0831 -523390</p> <p>Landsberg am Lech, Bgm.-Dr.-Hartmann-Straße 52 08191 - 333 - 2888</p>
<p>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Terminservicestelle der kassenärztliche Vereinigung)</p>	<p>www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/</p>
<p><u>PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTEN</u></p> <p>Therapeutensuche online (Psychotherapeutenkammer Bayern)</p> <p>Terminservicestelle der Kassenärztlichen Bundesvereinigung</p> <p>Arzt- und Psychotherapeutensuche (Patientenservice)</p>	<p>https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche</p> <p>www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/</p> <p>https://arztsuche.116117.de/</p>

Internetseiten und Hilfsangebote zu spezifischen Themen

Depression	
<p>www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/</p>	<p>Was ist eine Depression? Wie sieht sie bei Kinder- und Jugendlichen aus? Was kann man (als Eltern) tun?</p>
<p>https://www.baer.bayern.de/fragen-probleme/krankheiten-beeintraechtigungen/depression/</p>	<p>Bayerischer Erziehungsratgeber – Infos zu Depression</p>
<p>www.frnd.de/</p>	<p>FRD Freunde fürs Leben e.V. u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online) Selbsttest</p>
<p>www.fideo.de</p>	<p>Fighting depression online u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen</p>
<p>www.u25.de/</p>	<p>U25 Freiburg – Jugendliche helfen Jugendlichen</p>

https://moodgym.de/	kostenloses Online-Training für eine stärkere Psyche; [ersetzt aber keinen Arztbesuch]
---	--

Esstörungen	
www.bzga-essstoerungen.de/	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
https://www.tness.de/kontakt/unsere-standorte/landsberg/ Tel. 08191 / 9850226 beratung@tness.de	Therapienetz Essstörung Vorderer Anger 233 86899 Landsberg am Lech Telefonzeiten: Montag bis Donnerstag: 8.00–18.00 Uhr Freitag: 8.00–16.00 Uhr
www.cinderella-beratung.de	Beratungsstelle für Essstörungen. →Onlineberatung (keine Krisenintervention!) “Wir beraten Betroffene, Angehörige und Fachpersonen kostenlos und anonym. Wir antworten innerhalb einer Woche.”

Sucht	
https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/wie-eltern-kinder-stark-machen/	Tipps für Eltern zur Suchtvorbeugung
www.kenn-dein-limit.de/	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.kmdd.de/	Keine Macht den Drogen – Suchtprävention für Kinder und Jugendliche

Verschiedene Themen	
https://www.gefuehle-fetzen.net/	Gefühle/Themen, die Jugendliche beschäftigen Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)