

# HILFE IN 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 soll ein paar Möglichkeiten aufzeigen.

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
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 <a href="http://www.Nummergegenkummer.de">www.Nummergegenkummer.de</a>	Montags bis samstags, 14 bis 20 Uhr und per Chat oder E-Mail
Nummer gegen Kummer (Elterntelefon)	08000 / 110550	Montags bis freitags, 9 bis 17 Uhr Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr
Telefonseelsorge	116 123	Rund um die Uhr

<i>Wenn es gar nicht mehr weiter geht und eine dringende, psychische Notlage eingetreten ist:</i>		
Krisendienst	0800 / 6553000	Rund um die Uhr

## Internetseiten zur Information

<b>Depression</b>	<i>Anhaltende schlechte Stimmung, keine Lust zu gar nichts, kein Interesse an irgendwas, das Gefühl, selbst nicht wieder aus dem tiefen Loch herauszukommen.</i>
<a href="http://www.frnd.de/">www.frnd.de/</a>	FRD Freunde fürs Leben e.V.
<a href="http://www.u25.de/">www.u25.de/</a>	U25 Freiburg – Jugendliche helfen Jugendlichen
<b>Ess-Störung</b>	<i>Der Umgang mit Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind gestört. Z.B. nimmt eine Person stark ab bzw. ist sehr dünn und möchte auf keinen Fall zunehmen.</i>
<a href="http://www.bzga-essstoerungen.de/">www.bzga-essstoerungen.de/</a>	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
08191 / 9850226 <a href="http://www.tness.de">www.tness.de</a>	Therapienetz Ess-Störung in Landsberg
<b>Sucht</b>	<i>Sucht ist eine Krankheit. Eine Person ist abhängig von einem Stoff (z.B. Alkohol) oder von einer Verhaltensweise (z.B. Spielsucht)</i>
<a href="http://www.kenn-dein-limit.de/">www.kenn-dein-limit.de/</a>	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<a href="http://www.kmdd.de/">www.kmdd.de/</a>	Keine Macht den Drogen – Suchtprävention für Kinder und Jugendliche

## Weitere Beratungsstellen für Eltern

0821 / 509160	Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben
08341 / 9024-0 <a href="mailto:eb.kaufbeuren@kjf-kjh.de">eb.kaufbeuren@kjf-kjh.de</a>	KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren-Ostallgäu Bahnhofstraße 24, 86807 Buchloe