**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!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Hier gibt es ein Offenes Ohr für alle Fragen, Sorgen und Probleme (kostenlos und anonym).* | | |
| Nummer gegen Kummer (Kinder und Jugendliche) | 116 111  [www.Nummergegenkummer.de](http://www.Nummergegenkummer.de) | 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 |
|  |  |  |
| *Wenn es gar nicht mehr weiter geht und eine dringende, psychische Notlage eingetreten ist:* | | |
| Krisendienst | 0800 / 6553000 | Rund um die Uhr |

**Internetseiten zur Information**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Depression*** | *Anhaltende schlechte Stimmung, keine Lust zu gar nichts, kein Interesse an irgendwas, das Gefühl, selbst nicht wieder aus dem tiefen Loch herauszukommen.* |
| [www.frnd.de/](http://www.frnd.de/) | FRD Freunde fürs Leben e.V. |
| [www.u25.de/](http://www.u25.de/) | U25 Freiburg – Jugendliche helfen Jugendlichen |
|  |  |
| ***Ess-Störung*** | *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.* |
| [www.bzga-essstoerungen.de/](http://www.bzga-essstoerungen.de/) | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung |
| 08191 / 9850226 www.tness.de | Therapienetz Ess-Störung in Landsberg |
|  |  |
| ***Sucht*** | *Sucht ist eine Krankheit. Eine Person ist abhängig von einem Stoff (z.B. Alkohol) oder von einer Verhaltensweise (z.B. Spielsucht)* |
| [www.kenn-dein-limit.de/](http://www.kenn-dein-limit.de/) | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung |
| [www.kmdd.de/](http://www.kmdd.de/) | Keine Macht den Drogen – Suchtprävention für Kinder und Jugendliche |

**Weitere Beratungsstellen für Eltern**

|  |  |
| --- | --- |
| 0821 / 509160 | Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben |
| [08341 / 9024-0](tel:0834190240) eb.kaufbeuren@kjf-kjh.de | KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren-Ostallgäu Bahnhofstraße 24, 86807 Buchloe |