

Hey,

dir geht's nicht gut? Du kämpfst mit negativen Gedanken, Stress oder innerer Unruhe? Du fühlst dich oft traurig? Du hast Probleme mit dem Essen oder verletzt dich selbst? Du machst dir Sorgen um eine Freundin/einen Freund oder um Familienangehörige?

Bitte wende dich vertrauensvoll an uns (z.B. über Teams, per E-Mail oder direkt in der Schule):



Axel Möller

Mitarbeiter der Schulleitung
Axel.moeller@lwg-smue.de



Pamela Göttler

Beratungslehrerin
pamela.goettler@lwg-smue.de



Bettina Schaumann

Schulpsychologin
bettina.schaumann@lwg-smue.de



Verena Kerber

Jugendbüro
verena.kerber@LRA-a.bayern.de



Tim Hofmann

Jungensprechstunde 14täglich
Tim.hofmann@LRA-a.bayern.de

Unsere Beratung ist neutral, kostenfrei und streng vertraulich.

Weitere Ansprechpartner in der Schule sind:

- Alexandra Frei und Jonas Lampert (Verbindungslehrer)
- Swen Graba (Unterstufenbetreuer) und Armin Mattler (Mittelstufenbetreuer)
- Stephanie Probst und Sabine Weimann (Oberstufenkoordinatoren)

und jede/r andere Lehrer/in deines Vertrauens!

Außerschulische Beratungsangebote für Jugendliche (anonym und kostenlos):

Bayernweiter Krisendienst für psychiatrische Notfälle	rund um die Uhr, mobile Einsatzteams aus der Region, die auch im Notfall vor Ort kommen	0800-6553000
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de