

Externe Unterstützungsangebote

bei psychischen Erkrankungen und persönlichen Notlagen

Außerschulische Einrichtungen und Angebote vor Ort sowie Informationen zur Unterstützung bzw. Therapie bei psychischen Erkrankungen sind unter folgenden Links zu finden:

- **Örtliche Suche nach Fachärzten für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeuten:** <https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/> und <https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutesuche>
- **Standorte für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Bezirkskliniken Oberfranken** (Institutsambulanz, Tagesklinik, Klinik): <https://www.gebo-med.de/fachbereiche/kinder-und-jugendpsychiatrie>
- **Örtliche Suche nach Erziehungsberatungsstellen:** <https://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php>
- **Forchheimer Sozialatlas („Gesundheitslandkarte“):** <https://www.sozialatlas-fo.de>
- **Psychosozialer Beratungsführer und Psychosozialer Wegweiser** (Unterstützung bei psychischen und Sucht-Erkrankungen): https://ira-fo.de/site/2_aufgabenbereiche/Sicherheit_Gesundheit_Vebraucherschutz/Gesundheitsamt/soziale_beratung.php

Weitere bundesweite Telefon- und Onlineangebote bei persönlichen Notlagen:

- **Telefonseelsorge** (kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr):
Tel.: 0800 - 1110111 oder 0800 – 1110222
- **Nummer gegen Kummer** (kostenlose, anonyme Beratung)
 - **Kinder- und Jugendtelefon:** Tel.: 116 111 (Mo bis Sa 14 Uhr bis 20 Uhr)
 - **Online-Beratung für Kinder und Jugendliche** (E-Mail oder Chat, Registrierung notwendig): <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>
 - **Elterntelefon:** Tel.: 0800 – 1110550 (Mo, Mi, Fr 9 Uhr bis 17 Uhr, Di, Do 9 Uhr bis 19 Uhr)
 - **Helpline Ukraine für Kinder, Jugendliche, Eltern und Angehörige:**
Tel.: 0800 – 5002250 (Mo, Di, Mi, Do, Fr: 14 Uhr bis 17 Uhr)
- **Online-Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.** (anonym, kostenfrei, datensicher): www.bke-beratung.de/user
- **Krisendienst Oberfranken** (psychische Krisen, psychiatrische Notfälle, ab 18 Jahren):
Tel.: 0800 – 6553000 (rund um die Uhr), www.krisendienste.bayern
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** Tel.: 116 117
- **Notruf für Rettungsdienst:** Tel.: 112

Spezifische Angebote:

- **Deutsche Depressionshilfe** (kostenlose, anonyme Beratung; E-Learning-Angebot für Jugendliche):
Tel.: 0800 – 3344533 (Mo, Di, Do: 13 Uhr bis 17 Uhr und Mi, Fr: 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr)
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>
- **Online-Suizidprävention:** Mailberatung für unter 25-Jährige (Registrierung notwendig; erste Antwort innerhalb von 48 Stunden; danach spätestens nach 7 Tagen): <https://www.u25-deutschland.de/>
- **Hilfe bei häuslicher Gewalt:** <https://bayern-gegen-gewalt.de/>
- **Hilfe bei sexuellem Missbrauch:** Tel.: 0800 – 2255530 (Mo, Mi, Fr 9 Uhr bis 14 Uhr, Di, Do 15 Uhr bis 20 Uhr), <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de>

Der gesamten Schulfamilie stehen am Herder-Gymnasium die Schulpsychologin (Tina Eben) sowie die Beratungslehrkraft (Frau Konrad) bei persönlichen Belastungen und akuten Krisen sowie bezüglich spezifischer Lern- und Leistungsprobleme zur Verfügung. Ein frühzeitiger Kontakt lohnt sich in jedem Fall - allein schon um herauszufinden, welche externen Unterstützungsangebote jeweils sinnvoll sein könnten.