



Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/ Jugendliche können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte
- die Beratungslehrkraft der Schule Fr. Hilmer **Telefonnummer: 09921 971278-144**
E-Mail: manuela.hilmer@realschule-regen.de
- die örtliche Schulpsychologin Fr. Zilker **Telefonnummer: 09921/971278-143**
E-Mail: constanze.zilker@realschule-regen.de

Internetseiten und Telefonnummern

Zur aktuellen Situation

- „Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)
<https://www.corona-und-du.info/>
Rat, Hilfestellungen und konkrete Tipps, damit Du positiv und psychisch gestärkt durch diese Zeit gehen kannst.

Bei Depressionen:

- „Nummer gegen Kummer“: 116111 (auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy möglich)
- „FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)
- „NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
- U25 Freiburg: www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Bei häuslicher/sexualisierter Gewalt:

- bke-Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Jugendliche können andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und erfahrene Beraterinnen und Berater kontaktieren.
Hilfetelefon: Tel. 0800 22 55 530; Mo, Mi, Fr, 9 – 14 Uhr; Di, Do, 15 – 17 Uhr
- Online-Hilfe per E-Mail: <https://nina-info.de/save-me-online>



Siegfried-von-Vegesack-Realschule

Staatliche Realschule Regen
Pfarrer-Biebl-Str. 20
94209 Regen

Tel: 09921 971278-0

Fax: 09921 971278-125

e-mail: rsr@realschule-regen.de

Internet: www.realschule-regen.de

- **Hilfeportal** für Betroffene: <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>
- <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>
- <https://www.hilfetelefon.de/> Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 08000 116 016
- www.log-landshut.de – Initiative gegen häusliche Gewalt
- www.info-lis.de Lis – Landshuter Interventions- und Beratungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt 0871 430 11 48
- <https://www.frauennotruf-deggendorf.de/>
- <https://www.stmas.bayern.de/gewaltschutz/beratung/index.php#sec1>
- **Hilfe- und Beratungs-Liste Gewaltschutz**
<https://weisser-ring.de/> Opfertelefon 116 006
Außenstelle Landshut - Tel.: 0151/55164835
- **Kinderschutz:**
<https://www.stmas.bayern.de/kinderschutz/kinderschutzambulanz/index.php>
- **Sexuelle Gewalt:**
<https://sexuelle-gewalt.alp.dillingen.de/index.php/einfuehrung>