

Kummer?

Wer unter psychischen Problemen wie Angst oder Depression leidet, oder wer in seinem direktem Umfeld Schwierigkeiten hat, sollte sich **nicht alleingelassen** fühlen, sondern sich **Hilfe suchen**. Es gibt viele Stellen, an die man sich wenden und sich beraten lassen kann – innerhalb und außerhalb der Schule, gegebenenfalls auch zuerst anonym.

- ✓ **die Verbindungslehrkräfte** am RSG, Frau Lanig & Herr Müller-Scholden
- ✓ **der Beratungslehrer**, Herr Schneider
 - Tel.: **09861/87477541**
 - Mail: hans-joachim.schneider@reichsstadt-gymnasium.de
- ✓ **die Schulpsychologin**, Frau Guckenberger
 - Tel.: **09861/87477540**
 - Mail: katja.guckenberger@reichsstadt-gymnasium.de
- ✓ **die Staatliche Schulberatungsstelle** Mittelfranken
 - Tel.: **0911/5867610**
- ✓ **das Kinder- und Jugendtelefon**, die **Nummer gegen Kummer**
 - Tel: **116 111**, <https://www.nummergegenkummer.de/>
- ✓ **den Krisendienst Mittelfranken**
 - Tel.: **0911/4248550**
- ✓ **die Jugendnotmail** (Angebot auch auf ukrainisch)
 - <https://jugendnotmail.de/>
- ✓ **die Telefonseelsorge Würzburg**
 - Tel: **0800/1110111**, <https://www.telefonseelsorge-wuerzburg.de/>
- ✓ **die Eltern- Jugend- und Familienberatung des Landkreises und der Stadt Ansbach** (Außenstelle Rothenburg o.d.T.)
 - Tel.: **0981/4685555**,
 - <https://erziehungsberatung.landkreis-ansbach.de/>
- ✓ **Strong!** (Unterstützungsangebot für LGBTQ*)
 - Tel.: 0800/00 112 03
 - <http://strong-community.de/>

- ✓ **Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**
- ✓ **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**
 - Tel.: **116117**

Anlaufstellen bei sexualisierter und häuslicher Gewalt

- ✓ **Rauhreif Ansbach** (auch anonym)
 - Tel.: **0981/98848**
 - Mail: info@rauhreif-ansbach.de
 - <https://rauhreif-ansbach.de/>
- ✓ **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch** (auch anonym, mehrsprachig)
 - Tel.: **0800/2255530**
 - <http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>
- ✓ **N.I.N.A e. V. Onlineberatung** (ergänzende Online-Beratung)
 - <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>
- ✓ **Bayern gegen Gewalt**
 - <http://www.bayern-gegen-gewalt.de/>

Weitere Angebote und Informationsmöglichkeiten

- ✓ **Infomaterial des Kultusministeriums zum Thema Depression:**
<https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/depression>
- ✓ **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression**
<https://www.bitte-stoer-mich.de/>
- ✓ **Fideo – Stark gegen Depression** (Möglichkeit zum Austausch mit anderen Jugendlichen über Gruppenchats) <https://fideo.de/>
- ✓ **Koordinationsstelle zur Vermittlung eines Therapieplatzes**
Tel.: **0921/88099-40410**
<https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>
- ✓ **Neurologen und Psychiater im Netz**
<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/>