

Online Hilfe suchen:

→ anonym, kostenfrei, sicher



Caritas: Online-Beratung per Chat, Mail, Selbsthilfe Chats (Betroffene helfen betroffenen)

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

U25 Deutschland für jedes Problem

<https://www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/>

Familienportal:

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen>

Kummer Chat:

<https://kummerchat.com/>

In der Schule:

Schulpsychologinnen:

→ Beratungszeiten: nach individueller Vereinbarung

Frau Dr. Katharina Bundscherer-Meierhofer

Zuständig für FOS / Gymnasium 5-8

katharina.bundscherer-meierhofer@pindl.de

Frau Sophia Paintner

Zuständig für Gymnasium 9-12

sophia.paintner@pindl.de

TelefonSeelsorge: 0800-1110111

365 Tage im Jahr 24 Stunden erreichbar

Kostenlose Hilfe bei Sorgen

NummerGegenKummer: 0800-1110333

Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr

Kinder- & Jugendtelefon:

Montag bis Samstag (Samstag auch Jugendliche)

14 bis 20 Uhr

116111



**Es ist ein Zeichen von Stärke,
sich auch mal helfen zu
lassen.**

Du bist nicht alleine mit deinen
Gefühlen und Gedanken

