

- jede Lehrerin und jeder Lehrer deines Vertrauens, vor allem die beiden Vertrauenslehrer
- der / die Jugendsozialarbeiter\*in an unserer Schule
- Herr Riedel, unser Beratungslehrer an unserer Schule
- Frau Ruckes, die zuständige Schulpsychologin für unsere Schule  
0151 / 10 32 50 12 , [schulpsychologie.ruckes@schulamt.info](mailto:schulpsychologie.ruckes@schulamt.info)
- Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken  
Glockenhofstraße 51  
90478 Nürnberg  
Telefon: 0911 58676 10  
[verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de](mailto:verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de)
- Kinder- und Jugendnotdienst Nürnberg (KJND)  
Tel. 0911/231-3333
- Telefonseelsorge Tel. 0800/1110111 oder 0800/1110222  
([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de))
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen (Tel. 116117 )
- Selbsthilfekontaktstelle KISS [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)
- Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.  
Tel. 0911/3983766, [buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de](mailto:buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Tel. 0800/3344533 ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de))
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de))
- „Nummer gegen Kummer“ Tel. 116111

