

- 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
- Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken
Glockenhofstraße 51
90478 Nürnberg
Telefon: 0911 58676 10
verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de
- Kinder- und Jugendnotdienst Nürnberg (KJND)
Tel. 0911/231-3333
- Telefonseelsorge Tel. 0800/1110111 oder 0800/1110222 (www.telefonseelsorge.de)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen (Tel. 116117)
- Selbsthilfekontaktstelle KISS www.kiss-mfr.de
- Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.
Tel. 0911/3983766, buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Tel. 0800/3344533 (www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (www.bke-beratung.de)
- „Nummer gegen Kummer“ Tel. 116111

