

„ Mit Herz, Tat und Respekt
gemeinsam zum Erfolg! “



Herzog-Tassilo-Realschule
Dingolfing

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule Fr. Schellinger
Telefonnummer: 08731 31420
- die örtliche **Schulpsychologin** Fr. Stierhof
Telefonnummer: 08731 314 217; E-Mail: schulpsychologie@rsdingolfing.de

Internetseiten und Telefonnummern

Zur aktuellen Situation

„Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung): <https://www.corona-und-du.info>

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 in der 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>
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>
- **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](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>