



Mir geht es nicht gut und ich bin traurig - wer hilft mir?

Ich habe Angst, wen kann ich um Hilfe bitten?

## Wir helfen dir:

- jede Lehrerin und jeder Lehrer deines Vertrauens
- Frau Haban -Wichern, unsere Schulsozialarbeiterin an der Insel
- Frau Koch - Reinisch, unsere Beratungslehrerin an der Insel
- Frau Merker, die zuständige Schulpsychologin für die Insel
- 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
- „Nummer gegen Kummer“ Tel. 116111
- 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)