

## Hilfsangebote

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

es kann vorkommen, dass es in der Schule mal nicht so läuft oder ihr euch belastet fühlt. Vielleicht gehen euch manchmal sorgenvolle Gedanken durch den Kopf:



*Belasten dich derartige Gedanken und Gefühle?*

*Hast du negative Erfahrungen gemacht?*

*Weißt du von jemandem, dem es nicht gut geht, oder hast du Veränderungen in seinem Verhalten bemerkt?*

Ein erster guter Schritt ist es dann, sich an eine Vertrauensperson zu wenden. Am Leo stehen euch dabei verschiedene **Ansprechpartner** zur Verfügung. Niemand wird mit belastenden Erlebnissen und Gedanken alleine gelassen.

### **Wichtige Ansprechpartner:**

Schulpsychologin:	Helena Rabenbauer
E-Mail:	helena.rabenbauer@leopoldinum-passau.de
Telefon:	0151 25567667
Die Beratung unterliegt der <b>Schweigepflicht!</b>	

Beratungslehrerin:	Katrin Eggenberger
E-Mail:	schulberatung@leopoldinum-passau.de

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut Tel.: 0871 43031 0, E-Mail: info@sbn-db.de, www.schulberatung.bayern.de	
--	--

Außerdem haben bei individuellen Anliegen, z. B. zum Leistungsstand, zu spezifischen Förderangeboten, zu Problemen in der Klasse oder anderen schulischen Schwierigkeiten die **Fachlehrkräfte**, die **Klassenleiter**, die **Stufenbetreuer**, die **Verbindungslehrer** und die **Schulleitung** stets ein offenes Ohr für dich.

Darüber hinaus findest du neben den schulischen Angeboten Unterstützung bei folgenden Stellen:

### **Sorgentelefon**

Nummer gegen Kummer:	Tel.: 116 111
Telefonseelsorge:	Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222
Hilfetelefon bei sexuellem Missbrauch:	Tel. 0800 22 55 530

### **Internet**

#### **Allgemeine Adressen:**

##### **Beratungsstellen in Passau:**

<https://www.passau.de/LebeninPassau/GesundheitundSoziales/Beratungsstellen/BeratungundHilfen.aspx>

##### **bke-Jugendberatung:**

<https://jugend.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html>

*Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.*

<https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>

#### **Spezifische Angebote:**

##### **GeFühle fetzen**

<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

*Du willst herausfinden, was mit dir los ist – einfach mal reinlesen und sehen, wie es anderen so geht...*

##### **Wege zur Psychotherapie**

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

*grundlegende Informationen darüber, wie Psychotherapeuten bei psychischen Beschwerden und Erkrankungen helfen können*

##### **„FIDEO“ (Fighting DEpression Online)**

<https://www.fideo.de>

*Forum zum Austausch, Selbsttest und Wissen über Depressionen*

##### **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

*Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region*

##### **aktiv offline**

[www.aktivoffline.de](http://www.aktivoffline.de)

*Onlineberatung bei exzessiver Mediennutzung*

<https://nina-info.de/save-me-online/>

*bei sexuellem Missbrauch*

[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)

*bei persönlichen Krisen und Suizidgedanken*

### **Ist das Problem ganz schlimm und ganz dringend?**

Dann steht rund um die Uhr der Krisendienst für psychiatrische Nofälle zur Verfügung:

0800-6553000