



S.O.S.

**DU BRAUCHST HILFE?
DU BEKOMMST HILFE!**

**MACH DEN ERSTEN
SCHRITT!
TRAU DICH!**

Unter der „Nummer gegen Kummer“ findest du Hilfe.
Kinder- und Jugendtelefon
MO-SA von 14.00 – 20.00 Uhr
www.nummergegenkummer.de



**anonym und kostenlos
vom Handy und Festnetz**
montags - samstags
von 14 - 20 Uhr

Psychosoziale Suchtberatung
Kreischaritasverband FRG
Telefon: 08551/585-80
suchtberatung@caritas-freyung.de

Ambulanz für psychische Gesundheit
an der Klinik Am Goldenen Steig
Ulrichstr. 9, 94481 Grafenau
Telefon: 08552/6257362
pia-grafenau@mainkofen.de

IGEL e.V. Passau
Arbeitskreis für Sexualpädagogik und
gegen sexuelle Gewalt
Telefon: 0851/2040
Beratung per Email:
igel.passau@gmx.de
www.igel-ev-passau.de



Ananke Freyung
Krankenhausstraße 6
94078 Freyung
Telefon: 08551/977-1240
ananke@frg-kliniken.de
www.frg-kliniken.de



Kinderklinik Dritter Orden
Zentrum für Kinder und Jugendliche
Bischof-Altman-Str. 9
94032 Passau
Telefon: 0851/7205-0
Tag & Nacht!
www.kinderklinik-passau.de

Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit Ostbayern
Kinderklinik Dritter Orden • Passau
Akademisches Lehrkrankenhaus der TU München



Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung
Freyung
Telefon: 08551/585-60
erziehungsberatung@caritas-freyung.de
www.caritas-frg.de



TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent.
Rund um die Uhr.
Telefon: 0800 111 0 111 oder
0800 111 0 222
www.telefonseelsorge-passau.de



Online Hilfe-Angebote:
www.kke-jugendberatung.de
www.youngavenue.de
www.telefonseelsorge.de
www.das-beratungsnetz.de
www.u25-beratung.de

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.
www.bke-beratung.de

Alle diese Beratungsstellen bieten dir kostenlose Hilfe an. Die Menschen, die hier arbeiten, unterliegen der Schweigepflicht. Sie schenken dir Gehör, geben individuelle Ratschläge und zeigen dir Perspektiven auf. Du bist mit deinem Anliegen, deinen Fragen, deinen Problemen nicht allein! Du bekommst Unterstützung, Begleitung und Hilfe!
**TRAU DICH, EINE BERATUNGSSTELLE ZU KONTAKTIEREN, WENN DU HILFE BRAUCHST!
MACH DEN ERSTEN SCHRITT!**



Hilfe findest du Tag und Nacht auch bei der Polizeiinspektion Grafenau; Telefon 08552/9606-0

Staatl. Schulberatungsstelle
für Niederbayern
Seligenthaler Str. 36
84034 Landshut
Telefon: 0871/43031-0
info@sbnbd.de



Beratungsstelle für Jugendliche
Telefon: 08552/408880
info@caritas-grafenau.de



Sozialpädagogischer Dienst
Telefon: 08551/57-400

Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München
Telefon: 089/920089-0



info@kinderschutzbund-bayern.de
<https://kinderschutzbund-bayern.de>

LIS – Landshuter Interventionsstelle
bei häuslicher und sexueller Gewalt
Telefon: 0871/4301148



www.info-lis.de

Jugendamt Freyung (Landratsamt Freyung-Grafenau)
Grafenauer Straße 4, 94078 Freyung
Telefon: 08551/57-0

Krisendienst Psychiatrie
Telefonische Hilfe und Orientierung in einer seelischen Notlage
täglich von 09:00 Uhr – 24:00 Uhr
Telefon: 0180/6553000

Frauenhaus Passau
Telefon: 0851/89272
info@frauenhaus-passau.de
<https://frauenhaus-passau.de>

Notfalltelefon Kinderschutzbund
Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
Stadtplatz 3 (2. Stock)
94209 Regen
Telefon: 09921/9704900
info@kinderschutz-regen.de
www.kinderschutzbund-regen.de



DEUTSCHE DEPRESSIONS HILFE
Telefon: 0800/3344533
www.deutsche-depressionshilfe.de



Stark gegen Depression
fighting depression online
www.fideo.de



Hilfe findest du aber auch in unserer Schulfamilie!

Du kannst dich gerne an unsere **Schulleitung**, an unsere **Stufenbetreuer** oder an die **Verbindungslehrkräfte** wenden. Ebenso kannst du unsere **Beratungslehrkraft** unter schulberatung@llg-grafenau.de kontaktieren.

Schulpsychologische Beratung erhältst du unter schulpsychologie@llg-grafenau.de oder unter 0160/95673245.



