

## Liebe Studierende!

Falls Ihr Hilfen bei psychischen Problemen oder Erkrankungen benötigt, helfen Euch hoffentlich die nachstehend genannten Möglichkeiten weiter.

Weitere Angebote findet Ihr auch auf der Homepage der Ahornberger Schulen:

<https://www.berufliche-schulen-ahornberg.de/schulberatung-2/>

Natürlich werden Euch Euere Schulleitung und Lehrkräfte gerne unterstützen!

## Schulpsychologin Ann-Mirjam Böhm

- Individuelle Terminvereinbarung per E-Mail an [boe@berufliche-schulen-ahornberg.de](mailto:boe@berufliche-schulen-ahornberg.de)
- Die Sprechstunden werden durch Aushang im Schulgebäude bekannt gegeben.
- Schulpsychologen unterstützen bei Hinweisen auf bzw. beim Verdacht von psychischen Erkrankungen, z. B. Depressionen, Ängsten, Essstörungen, psychosomatische Auffälligkeiten (z. B. stressbedingte Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen etc.). Sie beraten über außerschulische Hilfsangebote und helfen hier bei der Kontaktaufnahme.

## Ansprechpartner in Akutfällen bei Depression

### Telefonseelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de>

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:

Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222

### Deutsche Depressionshilfe

Kostenlose, anonyme Beratung Mi. und Fr. 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr sowie Mo, Di, Do 13 Uhr bis 17 Uhr

Tel.: 0800-3344533

Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf

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

### NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 Uhr bis 20 Uhr, Tel.: 116111

Elterntelefon; Mo bis Fr 9 Uhr – 11 Uhr sowie Di und Do 17 Uhr bis 19 Uhr unter 0800-1110550

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

Tel.: 116117

### Fighting Depression Online (FIDEO)

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

### Bündnis gegen Depression

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

### Youth-life-line

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)