

## Wo finde ich online Unterstützung?

### Für SchülerInnen, die sich anonym an jemanden wenden wollen:

- Bei Problemen aller Art, wenn Du jemanden zum Reden brauchst:  
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>  
anonyme und kostenlose Beratung auch per Mail oder Chat möglich;  
Telefon: **116 111** (Sa 14:00-20:00 besetzt durch ausgebildete Jugendliche,  
Mo – Sa 14:00-20:00 und Mo, Mi, Do 10:00-12:00)
- Erziehungsberatungsstelle der KJF Kinder- und Jugendhilfe:  
<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/?L=416>  
in Weilheim: Tel. **0881 40470**; E-Mail: [eb.weilheim@kjf-kjh.de](mailto:eb.weilheim@kjf-kjh.de)  
in Penzberg: Tel. **08856-1674**; E-Mail: [eb.penzberg@kjf-kjh.de](mailto:eb.penzberg@kjf-kjh.de)
- Kostenlose und anonyme Online-Beratung für Jugendliche:  
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>
- **Für Notfälle und psychische Krisen:**  
Krisendienst Psychiatrie: [www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)  
Tel. 0180 655 3000
- **Telefonseelsorge:** Tel. 0800 111 0 111 oder 222
- **Wenn Du Entlastung bei extremer Anspannung suchst:**  
<https://de.wikihow.com/Mit-dem-Ritzen-aufh%C3%B6ren>  
Atemübungen (AOK): <https://www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw>  
progressive Muskelentspannung (AOK):  
<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>
- Probleme im Zusammenhang mit Sucht/**Drogen:**  
<http://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung>  
Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline (24 Stunden): 01806 - 31 30 31  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)  
**Informationstelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA): 0221-89 20 31  
**Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS):**  
Tel.: 089 - 53 65 15; E-Mail: [info@kbs-bayern.de](mailto:info@kbs-bayern.de); [www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)

- Probleme im Zusammenhang mit **Social Media/Mobbing:**

[www.jugend-support.de](http://www.jugend-support.de)

<https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/>

<https://www.schau-hin.info/cybermobbing?referrer=overlayMenu>

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/quiz/#s|quiz>

Online-Beratung durch Peers/Scouts:

<https://www.juuuport.de/beratung>

über Google Play Store oder iTunes Store für Smartphones zum Downloaden:

[Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App](#)

Coaches geben in kurzen Videoclips Verhaltenstipps, sprechen Mut zu und begleiten Euch bei Euren ersten Schritten, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Es gibt rechtliche Hintergrund-Informationen und Links zu anonymen Beratungsstellen und Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, YouTube, TikTok oder WhatsApp.

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/>

Informationen zu den Nutzungsbedingungen von Social media:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/wieder-da-nutzungsbedingungen-kurzgefasst/>

<https://www.klicksafe.de/materialien/agb-durchblicken-bei-nutzungsbedingungen/#s|AGB%20Durchblicken>

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/videoreihe-deinekontrolle/>

Memes, Gifs, Videos und Sprüche als Counter Speech gegen Hass im Netz:

<https://no-hate-speech.de/de/kontern/fuer-gegen-alle-hate-speech/>

Filmtipp zur Internetsucht:

<https://www.fluter.de/zurueck-aus-digitalien>

Recht am eigenen Bild:

<https://www.polizeifürdich.de/deine-themen/handy-smartphone-internet/recht-am-eigenen-bild.html>

[https://www.blm.de/aktivitaeten/medienkompetenz/materialien/recht\\_am\\_eigenen\\_bild.cfm](https://www.blm.de/aktivitaeten/medienkompetenz/materialien/recht_am_eigenen_bild.cfm)

Probleme bei Sexting:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/themen-spezial-sexting-bei-handysektor/#s|sexting>

- **Probleme im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt:**

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/haeusliche-gewalt.html>

Tel.: 0800 0 116 016

- Probleme im Zusammenhang mit **sexueller Belästigung/Missbrauch**:  
<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/>  
<http://www.kein-kind-alleine-lassen.de/>  
<https://www.deine-playlist-2020.de/kinder/>  
 Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel. 0800 22 55 530
- Wenn Du während Corona **kostenlos schulische Nachhilfe** brauchst  
 (Online durch ehrenamtliche Studenten und Studentinnen):  
<https://www.corona-school.de/>
- Wenn Du Dich überfordert fühlst, weil Du **pflegerische Verantwortung** für ein Familienmitglied übernehmen musst (Young Carer):  
<https://www.pausentaste.de/hilfe/>
- Wenn Du Dich an das **Amt für Jugend und Familie** wenden willst:  
 JugendinfoCenter:  
<https://www.weilheim-schongau.de/landkreis/jugend-und-familie/koja/>  
 SG21.2 Sozialpädagogischer Dienst  
 (z.B. zur Beantragung von kostenlosen Sozialpädagogischen Familienhilfen und zur Information und Beratung in Krisensituationen innerhalb der Familie):  
<https://www.weilheim-schongau.de/landratsamt/geschaeftsverteilungsplan/?Sb212-SozialpaedagogischerDienst&view=org&orgid=14c0029f-e5b9-4305-84c6-0a58216ebfb3>

## Für Eltern, die nach Informationsquellen bzw. Beratungsangeboten suchen:

- Wenn Sie sich **Sorgen um Ihr Kind** machen:  
<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>  
 anonyme und kostenlose Beratung unter Telefon: 0800 111 0 550
- **Erziehungsberatungsstelle** der KJF Kinder- und Jugendhilfe:  
<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/?L=416>  
 in Weilheim: **Tel. 0881 40470**; **E-Mail: [eb.weilheim@kjf-kjh.de](mailto:eb.weilheim@kjf-kjh.de)**  
 in Penzberg: **Tel. 08856-1674**; **E-Mail: [eb.penzberg@kjf-kjh.de](mailto:eb.penzberg@kjf-kjh.de)**
- Beratung im Zusammenhang mit **Mediennutzungsverhalten**:  
<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/news/artikel/erziehungsberater-aus-weilheim-schongau-gibt-tipps-zur-mediennutzung-der-kinder-waehrend-der-corona-zeit/>  
  
<https://www.klicksafe.de/eltern/>  
<https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/#s|Rechtsfragen>  
<https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/irights/>  
  
<https://www.schau-hin.info/corona-krise>

[https://www.agj-freiburg.de/images/downloads/Elternwissen\\_Web\\_2\\_0.pdf](https://www.agj-freiburg.de/images/downloads/Elternwissen_Web_2_0.pdf)

<https://www.juuuport.de/beratung>

<https://www.eco.de/themen/politik-recht/eco-beschwerdestelle/>

- **Für Notfälle und psychische Krisen:**

Krisendienst Psychiatrie: [www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

Tel. 0180 655 3000

- Hilfe/Unterstützung bei **Anzeichen von psychischen Erkrankungen** wie z.B. Depression, Angststörungen, Essstörungen:

<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/?L=0>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>

[https://www.realschule-penzberg.de/wp-content/uploads/2019/11/Depression\\_f%C3%BCr\\_Homepage.pdf](https://www.realschule-penzberg.de/wp-content/uploads/2019/11/Depression_f%C3%BCr_Homepage.pdf)

- **Digitale Ausgabe von „Schule & Wir“, Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus:** <https://www.km.bayern.de/eltern/schule-und-mehr/magazin-schule-und-wir.html>

- **„Eltern-Wissen in Zeiten von Corona“:**

[https://www.agj-freiburg.de/images/downloads/KJS/ElternWissen\\_Corona.pdf](https://www.agj-freiburg.de/images/downloads/KJS/ElternWissen_Corona.pdf)

- Information bei **selbstverletzendem Verhalten bei Jugendlichen:**

<https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2020/06/Broschüre-Schnippen-und-Ritzen-2018.pdf>