



# Bist du häufig ...

schlecht drauf?

lustlos?

müde?

?

## Lass dir helfen von ....

### ... innerschulischen Ansprechpartnern:

- einer Lehrkraft deines Vertrauens
- einem Verbindungslehrer: Frau Schaupp, Herr Leusser
- unserer Schulseelsorgerin: Frau Schürmann [schulseelsorge@rs-lohr.de](mailto:schulseelsorge@rs-lohr.de)
- unserer Beratungslehrkraft: Frau Amberg [beratungslehrer@rs-lohr.de](mailto:beratungslehrer@rs-lohr.de);  
Tel. 09352 603272-304 Telefonsprechstunde: Do 10:30 – 11:15 Uhr
- unserer Schulleitung: Herr Lutz (einfach Termin vereinbaren)
- unserer Schulpsychologin: Frau Fürst (Realschule Karlstadt)  
[silvia.fuerst@rskarlstadt.onmicrosoft.com](mailto:silvia.fuerst@rskarlstadt.onmicrosoft.com); Tel. 09353 9063 324

### ... außerschulischen Angeboten in der Region:

- der Staatlichen Schulberatungsstelle in Würzburg  
[mail@schulberatung-unterfranken.de](mailto:mail@schulberatung-unterfranken.de); Tel. 0931 7945-410  
**Öffnungszeiten:** 08:00 - 16:00 Uhr, freitags bis 14:00 Uhr
- der Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Main-Spessart  
[Erziehungsberatung@Lramsp.de](mailto:Erziehungsberatung@Lramsp.de); Tel. 09353 793-1580
- dem staatlichen Gesundheitsamt  
Tel. 09353 793-1600
- dem Selbsthilfebüro Main-Spessart  
Tel. 09353 981786
- dem sozialpsychiatrischen Dienst Main-Spessart  
Tel. 09351 2031
- dem Beratungszentrum der St. Kilian-Schule  
[verwaltung-mar@st-kilian-schule.de](mailto:verwaltung-mar@st-kilian-schule.de); Tel 09391 81080-0
- der psychosozialen Beratungsstelle der Caritas  
Tel. 09352 843 121
- dem Beratungszentrum der Diakonie  
[ebz@diakonie-wuerzburg.de](mailto:ebz@diakonie-wuerzburg.de); Tel. 0931 30501-0
- dem psychotherapeutischen Beratungsdienst des Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
[info@skf-wue.de](mailto:info@skf-wue.de); Tel. 0931 41904-61
- einem Kinderarzt und Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- einem psychologischen Psychotherapeuten
- einer Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

### ... Online-Beratungsangebote:

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

### ... Nummer gegen Kummer e.V.

- Kinder- und Jugendtelefon 116 111
- Elterntelefon 0800 111 0 550