

Wichtige Notfallnummern und Beratungsangebote

Notfälle und Soforthilfe

- **Polizei**
Telefon: 110
 - Bei Gefahr in Verzug oder akuten Notfällen.

Beratung in der Schule

- **Schulsozialarbeit: Frau Podolyan**
Kontakt: Portal bzw. Podolyan@lihi-kh.de
- **Schulseelsorge: Frau Winter**
Kontakt: Portal bzw. Winter@lihi-kh.de
- **Suchtprävention: Herr Fleck**
Kontakt: Portal bzw. Fleck@lihi-kh.de

Beratung und Unterstützung für Jugendliche

- **Nummer gegen Kummer**
Telefon: 116 111 (Mo-Sa, 14 – 20 Uhr)
- **Krisenchat**
Telefon: +49 1573 5998143 (24/7 via WhatsApp/SMS)
- **Online-Beratung für Mädchen**
Webseite: <https://www.onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de/>
- **Online-Beratung für Jungs**
Website: <https://beratung.caritas.de/jungen-und-maenner/registration?aid=2350>

Beratung bei Krisen und Problemen

- **Lebensberatung Bad Kreuznach**
E-Mail: lb.kreuznach@bistum-trier.de
 - Beratung bei Lebenskrisen und psychischen Belastungen.
- **Schulpsychologisches Beratungszentrum Bad Kreuznach**
E-Mail: SPBZ.BadKreuznach@pl.rlp.de
 - Hilfe bei schulischen und psychischen Problemen.
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**
Telefon: 116 016
Webseite: <https://onlineberatung.hilfetelefon.de/>
 - Unterstützung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind.
- **Jugendberatungsstelle Diakonie Bad Kreuznach**
Telefon: 0671 292 78 00
Webseite: <https://www.diakonie-bad-kreuznach.de/>
- **Caritas Online-Beratung**
Webseite: <https://www.caritas.de/onlineberatung>