



## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in Notlagen (u. a. bei Depressionen/Angststörungen)

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll an folgende Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen wenden:

- jede Lehrerin oder jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens
- die **Beratungslehrkraft:** Frau Dr. Bleyenberg Raum 002a
- die **Schulsozialpädagogin:** Frau Gascha Raum 416
- den **Schulpsychologen:** Herrn Westermeier

**Akute Hilfe außerhalb der Schule bekommst du bzw. bekommen Sie unter:**

- „**Krisendienst Oberbayern**“: **0180 6553000** (max. 60 Cent pro Anruf) 24 Std täglich erreichbar [www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de) (Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd auch mobil vor Ort)
- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung) [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- „**Telefonseelsorge**“: **0800 1110111** oder 0800 1110222 [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Rettungsdienst: 112**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel. (bundesweit): 116 117** [www.kvb.de](http://www.kvb.de) (Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen)

**Weitere hilfreiche Adressen, Internetseiten und Telefonnummern sind u. a.:**

- **kbo-Heckscher-Klinikum gGmbH**  
Deisenhofener Straße 28, 81539 München, Telefon: 089 / 99 99-0
- **Die Arche, Beratungsstelle für Erwachsene und Jugendliche**  
Saarstraße 5 - 80797 München, **Tel: 089 33 40 41**
- **Erziehungsberatungsstelle:** [Ökumenische Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Caritas](http://www.oeke.de), Klosterweg 2, 83646 Bad Tölz, 08041 79 316 130

- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) oder unter 0921 787765 40410)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie:** [www.kvb.de/service/arztverzeichnis/](http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/)  
Infotelefon: 089 54546-40420 (Mo-Fr: 12.00-15.00 Uhr)
- **Online Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u.a. Info-telefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. Region)
- **Staatliche Schulberatungsstellen München oder Oberbayern-Ost** [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)