



Trostberg, 7. Februar 2022

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

### Anlaufstellen in der Schule:

**jede Lehrerin/ jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens**

die **Verbindungslehrkräfte** Frau Falk, Herr Otten

die **Beratungslehrkraft** Herr Fastenmeier

den **Schulpsychologen** Herr Weig

die **Jugendsozialarbeit** an der Schule Frau Hartl

### Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche ab 14 Jahren:

#### **Krisendienst Psychiatrie**

24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)

**0180 6553000** (max. 60 Cent pro Anruf)

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

#### **„Nummer gegen Kummer“**

anonym und kostenfrei auch Onlineberatung

**116111** (Kinder- und Jugendtelefon kostenfrei)

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

#### **„Telefonseelsorge“**

24 Stunden täglich, auch Mail- und Chatberatung

**0800 1110111** (kostenfrei)

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

#### **Rettungsdienst**

24 Stunden täglich

**112**

#### **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

Bundesweite Nummer / Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen

**116117** (Bereitschaftsdienst kostenfrei)

<https://www.kvb.de>

### Weitere Adressen, Internetseiten und Telefonnummern sind u. a.:

#### Im Landkreis:

- **Bezirkskrankenhaus und Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**
- **Erziehungsberatungsstelle**
- **Sozialpsychiatrischer Dienst**

**Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie**

[www.kvb.de/service/arztverzeichnis/](http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/)  
zur Ärztesuche

**Psychologische Psychotherapeuten**

Therapeutensuche unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
oder 0921 787765 40410

**„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“**

(u.a. Online-Foren)

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

Infotelefon 0800 - 3344533

**Bundeskongress für Erziehungsberatung**

(Onlineberatung)

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

**Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost**

[www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

089 982955110