



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	Herr Fastenmeier, Herr Harant
die Beratungslehrkraft	Herr Wembacher
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
„Nummer gegen Kummer“ anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 / www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“ 24 Stunden täglich, auch Mail- und Chatberatung	0800 1110111 (kostenfrei) www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst 24 Stunden täglich	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bundesweite Nummer / Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116117 / 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/ zur Ärztesuche
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de oder 0921 787765 40410
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online-Foren)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	www.bke-jugendberatung.de
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	www.schulberatung.bayern.de 089 982955110