

## 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 **Verbindungslehrkräfte:** Frau Dentler, Herr Mildner
- die **Beratungslehrer (Raum D223):** Herr Kolbeck
- die **Schulpsychologin (Raum D223):** Frau Hub

**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 oder 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.:**

- **Im Landkreis:**  
[www.familienkompass.net/Psychische-und-Psychiatrische-Gesundheit.n1401.html](http://www.familienkompass.net/Psychische-und-Psychiatrische-Gesundheit.n1401.html)
  - o **Bezirkskrankenhaus Agatharied:** 08026 393 4555 [www.kbo-lmk.de](http://www.kbo-lmk.de)
  - o **Sozialpsychiatrischer Dienst Bad Tölz:** 08041 79316150 <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/sozialpsychiatrischer-dienst-bad-toelz> und **Sozialpsychiatrischer Dienst Geretsried** 08171 983050
- **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. Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. Region)
- **Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-West** [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)