

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 Dietrich, Herr Mildner
- die **Beratungslehrer (Raum D223):** Herr Kolbeck
- die **Schulpsychologin (Raum D223):** Frau Trischberger

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

- „**Krisendienst Oberbayern**“: **0180 6553000** (kostenlos) 24 Std täglich erreichbar 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
- „**Telefonseelsorge**“: **0800 1110111** oder **0800 1110222**
www.telefonseelsorge.de
- **Rettungsdienst: 112**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel. (bundesweit): 116 117** 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
 - o **Bezirkskrankenhaus Agatharied:** 08026 393 4555 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 oder unter 0921 787765 40410)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie:** 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
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: 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