

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
- der **Beratungslehrer (Raum D119)**: Herr Macht
- die **Schulpsychologin (Raum D119)**: Frau Trischberger

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

- „**Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**“: **0800 / 655 3000** (kostenlos) 24 Std täglich erreichbar <https://www.krisendienste.bayern/oberbayern/> (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:**
[Beratung - Sozialwegweiser für den Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen \(familienkompass.net\)](http://familienkompass.net)
 - 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