

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote (bei z.B. Depression oder Angststörungen)

### I. Innerschulische Hilfsangebote

- a. Schulpsychologin: Fr. Rohrbacher
- b. jede Lehrkraft des Vertrauens
- c. Verbindungslehrkraft: Fr. Morando
- d. Beratungslehrkraft: Fr. Sammer

### II. Außerschulische Hilfsangebote

- a. Staatliche Schulberatungsstelle: Infanteriestraße 7, 80797 München, Tel.: 089/ 5589924-10 oder 11, info@sbwest.de
- b. Telefonseelsorge (kostenlos, anonym, 24h): 0800-1110111 oder 0800-1110222
- c. Sozialpsychiatrischer Dienst (WM, SOG, Penzberg, Peißenberg, GAP, Murnau, Mittenwald)
- d. KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (WM, SOG, Penzberg)
- e. Psychologische Psychotherapeuten: [https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)
- f. Kliniken: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen>
- g. Erziehungsberatung für Eltern: online (<https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php>; <https://www.bke-beratung.de/>); vor Ort (<https://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/>)
- h. Online-Beratungsangebot für Jugendliche: bke-Onlineberatung (<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>)
- i. weitere Online-Beratungsangebote: <https://www.u25-deutschland.de/>; <https://www.youth-life-line.de/beratung/>; <https://www.fideo.de/>; <https://www.telefonseelsorge.de/>; <https://www.krisenchat.de>

### Notfälle / akute Krisen:

- a. Notruf 112 (rund um die Uhr)
- b. Krisendienst Psychiatrie: 0800-6553000 (rund um die Uhr)
- c. Krisenchat für Kinder und Jugendliche mit WhatsApp: +49 1573 5998143 (rund um die Uhr)
- c. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 (abends, Wochenende, Feiertage)
- d. Nummer gegen Kummer: 116111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)