

## 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 wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	I. Frank, J. Degele
die Beratungslehrkraft	J. Weiss, GS Lettenholz
die Schulpsychologin	H. Basel, G+MS Benediktbeuern
die Jugendsozialarbeit an der Schule	A. Tabellion

Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche ab 14 Jahren:

<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	<b>0180 6553000</b> (max. 60 Cent pro Anruf) <a href="http://www.krisendienst-psychiatrie.de">www.krisendienst-psychiatrie.de</a>
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	<b>0800 1110111</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Rettungsdienst</b>	24 Stunden täglich	<b>112</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	Bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	<b>116117</b> <a href="https://www.kvb.de">https://www.kvb.de</a>

Weitere Adressen, Internetseiten und Telefonnummern sind u. a.:

<b>Im Landkreis: Bezirkskrankenhaus und Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Erziehungsberatungsstelle Sozialpsychiatrischer Dienst</b>	
<b>Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie</b>	<a href="http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/">www.kvb.de/service/arztverzeichnis/</a> zur Ärztesuche
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> Oder 0921 787765 40410
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online-Foren)	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 - 3344533
<b>Bundeskongress für Erziehungsberatung (Onlineberatung)</b>	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost</b>	<a href="http://www.schulberatung.bayern.de">www.schulberatung.bayern.de</a> 089 982955110