

## 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 Lehrkraft des persönlichen Vertrauens	
die Beratungslehrkraft	Frau Maria Heininger
der Schulpsychologe	Herr Andreas Kluge

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>Tel. 0180 6553000</b> (max. 60 Cent pro Anruf) <a href="http://www.krisendienst-psi.chiatrie.de">www.krisendienst-psi.chiatrie.de</a>
<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>Tel. 116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
<b>„Telefonseelsorge“</b>	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	<b>Tel. 0800 1110111</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Rettungsdienst</b>	24 Stunden täglich	<b>Tel. 112</b>
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.</b>	Austausch mit Jugendlichen oder erfahrenen Beratern täglich 8-22 Uhr	<a href="http://jugend.bke-beratung.de">jugend.bke-beratung.de</a>
<b>Hilfetelefon</b>	Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch	<b>Tel. 0800 22 55 530</b>

	Mo, Mi, F. 9-14 Uhr Di und Do 15-17 Uhr	<a href="http://hilfetelefon.de">hilfetelefon.de</a>
<b>Save me online</b>	kostenlose und anonyme Beratung per Mail	<a href="mailto:beratung@save-me-online.de">beratung@save-me-online.de</a>
<b>Hilfeportal</b>	Überblick zu Hilfsangeboten bei sexuellem Missbrauch	<a href="http://hilfeportal-missbrauch.de">hilfeportal-missbrauch.de</a>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	<b>Tel. 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>	Zentrum für Kinder und Jugendliche e.V. Altötting (08671 / 509 900)  Erziehungsberatungsstelle Altötting 08671 / 6585
<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 Ärztensuche, Infotelefon 089/089 54546-40420 (Mo-Fr: 12.00-15.00 Uhr)
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> Oder 0921 787765 40410
<b>„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (Online-Foren, regionale Hilfsangebote)</b>	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 - 3344533
<b>Bundeskongferenz 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