

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in Notlagen (u. a. bei Depressionen/Angststörungen)

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich an der Quirin-Regler-Grundschule Holzkirchen vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens sowie an die Schulleitung	
die Beratungslehrkraft	Corinna Kreitlow 08024/7471 <a href="mailto:kreitlow@ms-holzkirchen.de">kreitlow@ms-holzkirchen.de</a>
die Schulpsychologin	Sabine Schnitzlbaumer 08024/9063600 <a href="mailto:sabine.schnitzlbaumer@schule.bayern.de">sabine.schnitzlbaumer@schule.bayern.de</a>
die Schulsozialarbeit	Miriam von Jeinsen 08024/4701810

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>0800/6553000</b> <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 oder 0800/1110222</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>Kliniken</b> im Landkreis Miesbach und in München sowie Bezirkskrankenhaus <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b> <b>Erziehungsberatungsstelle Miesbach</b> <b>Sozialpsychiatrischer Dienst</b>	Krankenhaus Agatharied 08026/393-0 Hauner'sche Kinderklinik 089/440052811 Kbo Kinderzentrum Schwabing 089/30685800 Erziehungsberatungsstelle 08025/28620 Sozialdienst im Jugendamt 08025/704-4200
<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, Infotelefon 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> , <a href="mailto:info@bptk.de">info@bptk.de</a> Oder 030/278785-0
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (Online-Foren, regionale Hilfsangebote)	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800/3344533
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung</b> (Onlineberatung)	<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> , <a href="mailto:info@sboost.de">info@sboost.de</a> , 089/982955-133

