

## 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 <b>Beratungslehrkraft</b>	Alexander Gmeiner 08026/922850
die <b>Schulpsychologin</b>	Sabine Schnitzlbaumer 08024/4701810
die <b>Schulsozialarbeit</b>	Nina Müller 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>0180/6553000</b> (max. 60 Cent pro Anruf) <a href="http://www.krisendienst-psychiatrie.de">www.krisendienst-psychiatrie.de</a>
<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
<b>„Telefonseelsorge“</b>	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>Kliniken</b> im Landkreis Miesbach und in München sowie Bezirkskrankenhaus <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Erziehungsberatungsstelle Miesbach Sozialpsychiatrischer Dienst</b>	Krankenhaus Agatharied 08026/393-0 Hauner'sche Kinderklinik 089/440055110 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> Oder 0921/787765 40410
<b>„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“</b> (Online-Foren, regionale Hilfsangebote)	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800/3344533
<b>Bundeskongress 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> 089/982955110

