

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 kreitlow@ms-holzkirchen.de
die Schulpsychologin	Sabine Schnitzlbaumer 08024/9063600 sabine.schnitzlbaumer@schule.bayern.de
die Schulsozialarbeit	Miriam von Jeinsen 08024/4701810

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

Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0800/6553000 www.krisendienst-psychiatrie.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800/1110111 oder 0800/1110222 www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst	24 Stunden täglich	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116117 https://www.kvb.de

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

Kliniken im Landkreis Miesbach und in München sowie Bezirkskrankenhaus Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Erziehungsberatungsstelle Miesbach Sozialpsychiatrischer Dienst	Krankenhaus Agatharied 08026/393-0 Hauner'sche Kinderklinik 089/440052811 Kbo Kinderzentrum Schwabing 089/30685800 Erziehungsberatungsstelle 08025/28620 Sozialdienst im Jugendamt 08025/704-4200
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie	www.kvb.de/service/arztverzeichnis/ zur Ärztesuche, Infotelefon 089/54546-40420 (Mo-Fr: 12.00-15.00 Uhr)
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de , info@bptk.de Oder 030/278785-0
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (Online-Foren, regionale Hilfsangebote)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800/3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	www.bke-jugendberatung.de
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	www.schulberatung.bayern.de , info@sboost.de , 089/982955-133

