



## 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 Beratungslehrkraft	Frau Ulrike Kalmes, StRin GS <a href="mailto:u-kalmes@sfk.musin.de">u-kalmes@sfk.musin.de</a> 089-17951855 (Do und Fr)
die Schulpsychologin	Frau Andrea Singh, BRin <a href="mailto:schulpsychologin@me.com">schulpsychologin@me.com</a> 089-35737946 (Mo – Mi)
die Schulsozialarbeit der Schule	Frau Sarah Geßner <a href="mailto:sarah.gessner@bib-ev.org">sarah.gessner@bib-ev.org</a> 089-30682733 (Mo – Do)

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)	<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>
Rettungsdienst	24 Stunden täglich	<b>112</b>
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	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.:

Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie	<a href="http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/">www.kvb.de/service/arztverzeichnis/</a> zur Ärztesuche
Psychologische Psychotherapeuten	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
Bundeskongress für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
Staatliche Schulberatungsstelle München Stadt und Landkreis	<a href="http://www.schulberatung.bayern.de">www.schulberatung.bayern.de</a> 089-558 998 960