

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 an folgende Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen wenden:

- jede **Lehrerin oder jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**: Maximilian Demeerelere, Simone Niebler
- die **Schulpsychologinnen**: Christine Hefferle, Juliane Breitschopf
- die **Beratungslehrkräfte**: Lena Krottenthaler, Miriam Thurner

Akute Hilfe außerhalb der Schule bekommen Sie unter:

- **„Krisendienst Oberbayern“**: **0800 6553000**, kostenfrei, 24 Std täglich erreichbar www.krisendienst-psychiatrie.de (Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd auch mobil vor Ort)
- **„Nummer gegen Kummer“**: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung) www.nummergegenkummer.de
- **„Telefonseelsorge“**: **0800 1110111** oder 0800 1110222
www.telefonseelsorge.de
- **Rettungsdienst**: **112**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: **Tel. (bundesweit): 116 117** www.kvb.de
(Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen)

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

- **Im Landkreis / Stadt München:**
 - o **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Sozialpsychiatrische Dienst München Land Süd
Ludwig-Thoma-Str 46, 85521 Ottobrunn
Te. 089/605054

- **Erziehungsberatungsstelle**
Caritas-Zentrum München Ost/Land
Verband, Verein oder Organisation
Adresse: Platz der Menschenrechte 2, 81829 München
Telefon: 089 43737886
- **kbo-Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Klinikum München-Ost Klinik für Neurologie - Zentrum für Neurologische Intensivmedizin**
Neurologische Krankenhausfachabteilung in Haar, Deutschland
Adresse: Vockestraße 72, 85540 Haar bei München
Telefon: 089 45620
<http://www.krankenhaus-haar.de/>
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) München:**
iSPZ Hauner - integriertes Sozialpädiatrisches Zentrum
Kinderklinik in München, Deutschland
Befindet sich im: [Klinikum der Universität München](#)
Adresse: Lindwurmstraße 4, 80337 München
Telefon: 089 440055110
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche unter www.bptk.de oder unter 0921 787765 40410)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie:** www.kvb.de/service/arztverzeichnis/
Infotelefon: 089 54546-40420 (Mo-Fr: 12.00-15.00 Uhr)
- **Online Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**
www.bke-beratung.de
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** www.deutsche-depressionshilfe.de
(u.a. Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. Region)
- **Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis:**
www.schulberatung.bayern.de
- **Mobiler Sonderpädagogischer Dienst- Hören**
Musenbergstr. 32, 81929 München
Tel. 089/95728-3002; sekretariat@fzhm.de
- **Mobiler Sonderpädagogischer Dienst -Sehen**
Pater-Setzer-Platz 1, 85716 Unterschleißheim
Tel.:089/310001-3141
Email: veronika.dannert@sbz.de

-
- **„Weißer Ring“ Hilfe für Opfer von Kriminalität**
Ettstr. 2, 80333 München
Opfer Telefon: 116006, bundesweit, kostenfrei, anonym

 - **IMMA e.V. Initiative für Münchner Mädchen**
Jahnstr. 38, 80469 München
Tel.089/2607531, <http://www.onlineberatung.imma.de/>
Zufluchtstelle: Tel.: 089/183609

 - **Jugendinformationszentrum München**
Innenhof Sendlingerstr. 7, 80331 München
Tel.: 089/55052150;
<mailto:info@jiz-muenchen.de>
Wohnungssuche: (<https://jiz-muenchen.de/suche/?ac-filter=Wohnen>)

 - **Angst Hilfe e.V.**
Bayerstr. 77a, 80335 München
Tel.: 089/5155530
Online Beratung: <http://www.panik-attacken.de/>

 - **Krisendienst Psychiatrie München**
Bavariastr. 11, 80336 München
Tel.:0800- 6553000
<mailto:info@krisendienst-psychiatrie.de>
<http://www.krisendienst-psychiatrie.de/>

 - **Horizonte e.V. Verein zur Förderung affektiv Erkrankter**
Ringstr. 29, 80554 Haar
<mailto:hotline@verein-horizonte.de>
<http://www.verein-horizonte.de/>

 - **Die Arche- Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.**
Saarstr. 5, 80797 München
Tel.:089/334041
<mailto:info@die-arche.de>
<http://www.die-arche.de/>