

## 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 <b>Beratungslehrkraft</b>                           | Michaela Göttfried (Mittelschule Miesbach)<br>Tel.: 08025 286030<br>E-Mail: goettfried@ms-miesbach.de |
| die <b>Schulpsychologin</b>                             | Martina Thrainer (Mittelschule Miesbach)<br>Tel.: 08025 286030<br>E-Mail: sekretariat@ms-miesbach.de  |

**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><br>(max. 60 Cent pro Anruf)<br><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><br><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><br><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><br><a href="https://www.kvb.de">https://www.kvb.de</a>  |

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

|   |  |
|---|--|
| <b>Im Landkreis:</b><br><b>Bezirkskrankenhaus Agatharied</b><br><b>Institutsambulanz Agatharied</b><br><b>Sozialpsychiatrischer Dienst Miesbach</b> | 08026 393 4555 <a href="http://www.kbo-lmk.de">www.kbo-lmk.de</a><br>08026 393 3333 <a href="http://www.kbo-lmk.de">www.kbo-lmk.de</a><br>08025 28 06 30 |
| <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  |
| <b>Psychologische Psychotherapeuten</b>   | Therapeutesuche unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a><br>Oder 0921 787765 40410   |
| <b>„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“</b><br>(u. a. Online-Foren)   | <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a><br>Infotelefon 0800 - 3344533                                     |
| <b>Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung (Onlineberatung)</b>   | <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a><br><a href="http://www.bke-beratung.de">www.bke-beratung.de</a>                 |
| <b>Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost</b>   | <a href="http://www.schulberatung.bayern.de">www.schulberatung.bayern.de</a><br>089 982955110  |