



## ÜBERSICHT DER INNERSCHULISCHEN UND AUSSERSCHULISCHEN HILFSANGEBOTE

in Notlagen u.a. bei Depressionen und Angststörungen

**Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll wenden an:**

- jeden Lehrer m/w/d des persönlichen Vertrauens
- unsere 1. Schulleitung ist die Frau Martina

### Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

Krisendienst der Psychiatrie Oberbayern

24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort) Telefon: 0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) | Online: [www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

PIBS - Psychologische Information und Beratung für Schüler (m/w/d), Eltern und Lehrkräfte Telefonisch, via E-Mail, persönlich  
Telefon: 089 59048170 | E-Mail: [pibs@ebz-muenchen.de](mailto:pibs@ebz-muenchen.de)

Telefonseelsorge

24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung Telefon: 0800 1110111 | Online: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Weitere Einrichtungen und Stellen:

Münchner Insel  
Krisen- und Lebensberatung im Spergeschoss  
des U- und S-Bahnhof „Marienplatz“, Telefon: 089 220041

Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern Ost  
Telefon: 089 982955110  
Online: [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

Nummer gegen Kummer  
anonym und kostenfrei, auch Onlineberatung  
Telefon: 116111 | Online: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
Bundesweite Nummer: 116117  
Onlineverzeichnis mit Bereitschaftspraxen: [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

Atriumhaus München  
Telefon: 089 76780

Psychologische Psychotherapeuten  
Online Therapeutensuche: [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

Frauennotruf - Krisentelefon  
Telefon: 089 763737  
3344533

Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) oder Telefon 0800

Die Arche-Hilfe in Lebenskrisen e.V.  
[www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)  
Rettungsdienst - 24 Stunden täglich

Bundeskongferenz für Erziehungsberatung  
Onlineberatung unter: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)  
Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie