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:** **Frau Barnjak, Herr Müller**
- die **Beratungslehrer** (Raum D119): **Herr Macht**
- die **Schulpsychologin** (Raum D119): **Frau Trischberger**
- die **Schulsozialpädagogin** (Raum D020): **Frau Klingebiel**

Akute Hilfe außerhalb der Schule bekommst du bzw. bekommen Sie unter:

- **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern** 0800 / 655 3000 (kostenlos, 24 Std täglich erreichbar, Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd oder auch mobil vor Ort)
- **Nummer gegen Kummer** 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge** 0800 1110111 oder 0800 1110222
- **Rettungsdienst** 112
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** 116 117 (Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen)

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

- **Landkreis – Beratung** (https://www.lra-toelz.de/de/leben-im-landkreis/gesundheit-und-soziales/)
- **Bezirkskrankenhaus Agatharied** (08026 393 4555)
    - **Sozialpsychiatrischer Dienst Bad Tölz** (08041 79316150) und
    - **Sozialpsychiatrischer Dienst Geretsried** (08171 983050)
- **Bundes-Psychotherapeutenkammer** (https://www.bptk.de/patient-innen/#wege-zur-psychotherapie)
- **Terminservicestelle (TSS)** in Bayern unter Tel. 116117 oder online unter https://www.116117-termine.de/ (Arzt- und Psychotherapeutensuche)
- Online Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (https://www.bke-beratung.de/)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe,** u.a. Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i. d. Region (https://www.deutsche-depressionshilfe.de/)
- **Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-West** (https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/oberbayern-west)

Stand Oktober 2026