

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in Notlagen (u. a. bei Depressionen und Angststörungen)

---

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule an folgende Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen wenden:

- jede Lehrerin oder jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens sowie die Schulleitung
- **Beratungslehrer und Verbindungslehrkraft:** Herr Kremmer
- **Schulpsychologin:** Frau Trischberger
- **Jugendsozialarbeit an der Schule:** Herr Reischl-Zand (Bad Tölz)  
Frau Klingler (Wolfratshausen)
- **Schulsozialpädagogin:** Frau Grunwald

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

- „**Krisendienst Oberbayern**“: 0800 / 655 3000, 24 Std täglich erreichbar  
<https://www.krisendienste.bayern/oberbayern/> (Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd oder auch mobil vor Ort)
- „**Nummer gegen Kummer**“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- „**Telefonseelsorge**“: 0800 1110111 oder 0800 1110222 [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Rettungsdienst: 112**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Tel. (bundesweit): 116 117** [www.kvb.de](http://www.kvb.de) (Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen)

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

- **Im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen:** <https://www.sozialwegweiser.net/index.php?id=0,1>
- **Im Landkreis Miesbach:** <https://www.landkreis-miesbach.de/Landratsamt/Soziales-Jugend-und-Gesundheit/Arbeit-und-Soziales/>
- **Bezirkskrankenhaus Agatharied:** 08026 393 4555 [www.kbo-lmk.de](http://www.kbo-lmk.de)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Bad Tölz:** 08041 79316150 <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/sozialpsychiatrischer-dienst-bad-toelz> und Sozialpsychiatrischer Dienst Geretsried 08171 983050
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche unter <https://bptk.de/patient-innen/> oder unter 0921 787765 40410)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie:** <https://www.kvb.de/patienten> und  
Terminservicestelle: Tel.: 116117
- **Online Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u.a. Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. Region)
- **Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-West** [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)