

Liebe Schülerinnen und Schüler,

sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

in akuten Krisen und längerfristigen psychischen Belastungen ist es wichtig zu wissen, dass man damit nicht alleine zurechtkommen muss! Es gibt immer irgendeinen Ausweg und Hilfe, auch, wenn man dies vielleicht zunächst nicht glaubt oder sieht.

Im Folgenden werden sowohl inner- als auch außerschulische Anlaufstellen und Ansprechpersonen aufgelistet, an die man sich in Situationen, in denen man alleine nicht mehr weiter weiß, wenden kann.

Anlaufstellen/Ansprechpersonen innerhalb der Schule:

Jede Lehrerin/jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens	
die VerbindungslehrerInnen Sj 2026/27	Marie-Theres Multerer, Peter Ueberschaar
die Schulpsychologin	Christine Trost-Erhardt
die Beratungslehrerin	Ulrike Weizbauer
die Schulsozialarbeiterin	Barbara Dannecker

Anlaufstellen, Internetseiten und Telefonnummern außerhalb der Schule...

.....in akuten Krisen:

Notruf/Rettungsdienst	24/7	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Bundesweite Nummer: Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen:	116 117 https://www.kvb.de
Krisendienst Psychiatrie Obb	24/7 Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0800/655 3 000
Kbo-Heckscher-Klinikum Klinik für Kinder- und Jugendlichenpsychophtherapie Deisenhofener Str. 28 81539 München	Im Notfall rund um die Uhr	089/99 990
Nummer gegen Kummer	Anonym und kostenfrei, auch durch Jugendliche. Mo – Sa: 14 – 20 Uhr Elterntelefon:	116 111 www.nummergegenkummer.de 0800/111 0550

Telefonseelsorge	24/7 kostenlose anonyme Beratung; Auch per Chat oder vor Ort in der Nähe möglich	0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123 www.telefonseelsorge.de
Krisenchat	24/7 kostenlose Beratung per WhatsApp, auch durch Jugendliche	01573/599 8143 www.krisenchat.de
Die Arche Saarstr. 5 80797 München	Persönliche Beratung, im Krisenfall auch Telefonberatung für Kinder und Jugendliche ab 14 J. Außerdem: Trauerberatung; Angehörigenberatung; Überbrückungsgespräche (bis zu Beginn einer Therapie)	089/33 40 41

....in Problemsituationen; wenn möglichst bald Hilfe gebraucht wird:

Staatl. Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	Bei verschiedenen Fragestellungen, die im Zusammenhang mit der Schule stehen	089/98 29 551 10 https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/oberbayern-ost
Erziehungsberatungsstelle MB Für Eltern, Kinder und Jugendliche Am Windfeld 32 83714 Miesbach	Kostenlose, meist sehr zeitnahe Beratung	08025/28 62 0 https://dwro.de/standorte/einrichtung/beratungsstelle-fuereltern-kinder-und-jugendlichemiesbach/
Kinderschutzbund Miesbach Badstr.1 83714 Miesbach	Kostenlose Beratungsangebote	08025/44 44 www.kibu-miesbach.de
Suche nach Praxen in der Region: u.a. Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie /- psychotherapie		https://arztsuche.116117.de
Suche nach psychologischen Psychotherapeuten in der Region		0921/88 099 404 10 www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Such nach freien Terminen bei Kinder- und Jugendpsychotherapeuten		116 117 www.eterminservice.de/terminservice
--	--	---

Weitere hilfreiche Links zu Informationswebseiten des Kultusministeriums:

www.mein-bildungsweg.de

www.aktiv-gegen-depressionen.de

Stand: 17.09.2026

Christine Trost-Erhardt