

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:**

|                                                               |                                    |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Jede Lehrerin/jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens</b> |                                    |
| die <b>Verbindungslehrerinnen Sj 2025/26</b>                  | Luisa Resch, Marie-Theres Multerer |
| die <b>Schulpsychologin</b>                                   | Christine Trost-Erhardt            |
| die <b>Beratungslehrerin</b>                                  | Ulrike Weizbauer                   |
| die <b>Schulsozialarbeiterin</b>                              | Barbara Dannecker                  |

### **Anlaufstellen, Internetseiten und Telefonnummern außerhalb der Schule...**

**in akuten Krisen:**

|                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Notruf/Rettungsdienst</b>                                                                                                  | 24/7                                                                                         | <b>112</b>                                                                                                                                        |
| <b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>                                                                                         | Bundesweite Nummer:<br><br>Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen:                        | <b>116 117</b><br><br><b><a href="https://www.kvb.de">https://www.kvb.de</a></b>                                                                  |
| <b>Krisendienst Psychiatrie Obb</b>                                                                                           | 24/7 Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)        | <b>0800/655 3 000</b>                                                                                                                             |
| <b>Kbo-Heckscher-Klinikum</b><br>Klinik für Kinder- und Jugendlichenpsychoptherapie<br>Deisenhofener Str. 28<br>81539 München | Im Notfall rund um die Uhr                                                                   | <b>089/99 990</b>                                                                                                                                 |
| <b>Nummer gegen Kummer</b>                                                                                                    | Anonym und kostenfrei, auch durch Jugendliche.<br>Mo – Sa: 14 – 20 Uhr<br><br>Elterntelefon: | <b>116 111</b><br><br><b><a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a></b><br><br><b>0800/111 0550</b>                   |
| <b>Telefonseelsorge</b>                                                                                                       | 24/7 kostenlose anonyme Beratung;<br>Auch per Chat oder vor Ort in der Nähe möglich          | <b>0800/111 0 111 oder<br/>0800/111 0 222 oder<br/>116 123</b><br><br><b><a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></b> |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                       |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Krisenchat</b>                               | 24/7 kostenlose Beratung per WhatsApp, auch durch Jugendliche                                                                                                                                              | <b>01573/599 8143</b><br><br><b>www.krisenchat.de</b> |
| <b>Die Arche</b><br>Saarstr. 5<br>80797 München | Persönliche Beratung, im Krisenfall auch Telefonberatung für Kinder und Jugendliche ab 14 J.<br>Außerdem: Trauerberatung;<br>Angehörigenberatung;<br>Überbrückungsgespräche (bis zu Beginn einer Therapie) | <b>089/33 40 41</b>                                   |

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

|                                                                                                                           |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Staatl. Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost</b>                                                                        | Bei verschiedenen Fragestellungen, die im Zusammenhang mit der Schule stehen | <b>089/98 29 551 10</b><br><br><b><a href="https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/oberbayern-ost">https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/oberbayern-ost</a></b>                            |
| <b>Erziehungsberatungsstelle MB</b><br>Für Eltern, Kinder und Jugendliche<br>Am Windfeld 32<br>83714 Miesbach             | Kostenlose, meist sehr zeitnahe Beratung                                     | <b>08025/28 62 0</b><br><br><b><a href="https://dwro.de/standorte/einrichtung/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche-miesbach/">https://dwro.de/standorte/einrichtung/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche-miesbach/</a></b> |
| <b>Kinderschutzbund Miesbach</b><br>Badstr.1<br>83714 Miesbach                                                            | Kostenlose Beratungsangebote                                                 | <b>08025/44 44</b><br><br><b>www.kibu-miesbach.de</b>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Suche nach Praxen in der Region: u.a. Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie /-psychotherapie</b> |                                                                              | <b><a href="https://arztsuche.116117.de">https://arztsuche.116117.de</a></b>                                                                                                                                                                           |
| <b>Suche nach psychologischen Psychotherapeuten in der Region</b>                                                         |                                                                              | 0921/88 099 404 10<br><br><b><a href="http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html">www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html</a></b>                                                                |
| <b>Such nach freien Terminen bei Kinder- und Jugendpsychotherapeuten</b>                                                  |                                                                              | <b>116 117</b><br><br><b><a href="http://www.eterminservice.de/terminservice">www.eterminservice.de/terminservice</a></b>                                                                                                                              |

Weitere hilfreiche Links zu Informationswebseiten des Kultusministeriums:

[www.mein-bildungsweg.de](http://www.mein-bildungsweg.de)

[www.aktiv-gegen-depressionen.de](http://www.aktiv-gegen-depressionen.de)

Stand: 27.10.2025

Christine Trost-Erhardt