

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

Schülerinnen, Schüler und Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll wenden an:

die Schulpsychologin Frau Schmitt	Raum 125 oder Stefanie.Schmitt@fos-holzkirchen.de Sprechstunde: Mittwoch, 7. Stunde
die Schulsozialarbeiterin Fr. Vogler-Matauschek	Raum 130 oder Anja.Matauschek@fos-holzkirchen.de erreichbar: Mo + Do 09.30 – 15.30 Uhr Die 11.30 – 15.30 Uhr Mi 09.00 – 13.00 Uhr
die/den jeweilige/n Klassenleiter/in	Lehrerzimmer oder Kontaktaufnahme über das Sekretariat Raum 110
die Verbindungslehrkraft Herr Stoiber	Lehrerzimmer oder Dario.Stoiber@fos-holzkirchen.de
die Beratungslehrkraft Frau Mai	Raum 112 oder Brigitte.Mai@fos-holzkirchen.de Sprechstunde: Dienstag, 7. Stunde
jede Lehrerin/ jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens	Lehrerzimmer oder Kontaktaufnahme über das Sekretariat Raum 110

Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für junge Erwachsene

Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) www.krisendienst-psychiatrie.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800 1110111 www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst	24 Stunden täglich	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116117 https://www.kvb.de

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

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratungsstelle Miesbach	08025 - 280640
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Erziehungsberatungsstelle Miesbach	08025 - 28620
Landratsamt Miesbach, Fachbereich Jugend & Familie	08025 – 704 4200
Isar-Amper-Klinikum München-Ost in Haar bei München	089 - 45620
kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik	08026 - 3937000
Sozialpsychiatrischer Dienst Miesbach (Caritas)	08025 - 280630
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie	www.kvb.de/service/arztverzeichnis/ zur Ärztesuche
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de Oder 0921 787765 40410
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online-Foren)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	www.bke-jugendberatung.de
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	www.schulberatung.bayern.de 089 982955110