

Ansprechpartner, Hilfe und Unterstützung bei Krisen, Depressionen, Angststörungen, Missbrauch

Innerschulisch

→ im Schulalltag und zur Unterrichtszeit

- > unsere **Verbindungslehrkräfte („Vertrauenslehrkräfte“)**:
[Fr. Schönberger](#), [Fr. Meindl](#), [Herr Sgraja](#)
 Erreichbarkeit: Schule/
 E-Mail/Sprechstunden/Sekretariat
 Telefon 08122 55371-0
- > unser **Kriseninterventionsteam & Schulseelsorge**:
[Fr. Limmer](#), [Herr Heilmaier](#), [Herr Kirchmeier](#)
- > unsere **Schulsozialarbeiterin**:
[Frau Gabb](#)
 schulsozialarbeit@realschule-oberding.de
 Telefon: 08122 53371140
- > unsere **Schulpsychologin**:
[Frau Deutinger](#)
 deu@rs-hg.de
 Sprechstunden [hier](#) einsehbar
- > unsere **Beratungslehrerin**:
[Frau Beham-Mößmer](#)
 beratungslehrer@realschule-oberding.de

Außerschulisch

→ bei kleinen und großen Sorgen, Ängsten, Nöten, Krisen etc.

- > [Telefonseelsorge](#) (24 Stunden, kostenlos):
 Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- > [Krisendienst Oberbayern](#) (24 Stunden, kostenlos):
 Telefon: 0800 655 3000
- > [Kinder- und Jugendnotdienst](#) (24 Stunden, kostenlos)
 Telefon: 0800 47 86 111
- > [Nummer gegen Kummer](#):
 Kinder- u. Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa: 14-20 Uhr)
 Elterntelefon: 0800 111 0 550 (Mo-Fr: 9–17 Uhr, Di+Do: 17–19 Uhr)
- > [Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen](#)
 Telefon: 089 334 041 (Mo-Fr: 9-17 Uhr)
- > [Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.](#):
 Für Jugendliche: [Link](#) Für Eltern: [Link](#)

**AUCH AM
WOCHENENDE
ERREICHBAR!**

Suchhilfen für Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychologische Psychotherapeuten

- > [Kassenärztliche Vereinigung Bayerns](#)
- > [Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten](#)

Bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

- > Frauenhaus Erding (bei häuslicher Gewalt)
 Telefon: 08081-1738 oder 08081-9572477
- > [Kinderschutzzentrum München](#)
 Telefon: 089 555 356
- > Hotline für Opfer sexualisierter Gewalt
 Telefon: 0800 120 1000

Kliniken

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> > kbo-Heckscher-Klinikum
 Telefon: 089 999 90
 Deisenhofener Straße 28
 81539 München | <ul style="list-style-type: none"> > Kinderkrankenhaus St. Marien Landshut
 Telefon: 0871 8520
 Grillparzerstraße 9
 84036 Landshut |
|--|---|

Telefonnummern können sich ändern. Nicht entmutigen lassen und eine andere Nummer ausprobieren, im Internet suchen oder das Kriseninterventionsteam der RSO ansprechen.
 Du hast viele Möglichkeiten: **Gib dir eine Chance!**