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

Innerschulisch
→ im Schulalltag und zur Unterrichtszeit

> unsere **Verbindungslehrkräfte („Vertrauenslehrkräfte“)**:
Fr. Schönberger, Fr. Kratzl, 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 **Beratungslehrerinnen**:
Frau Beham-Mößmer, Frau Reigl
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

AUCH AM WOCHENENDE ERREICHBAR!

> 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)

> Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.:
Für Jugendliche: Link Für Eltern: Link

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

> kbo-Heckscher-Klinikum
Telefon: 089 999 90
Deisenhofener Straße 28
81539 München

> 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!**