



Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

- **Jede Lehrerin und jeder Lehrer des Vertrauens**
- **Herr Sitek** (Beratungslehrer), Sprechstunde: siehe Homepage der Schule, in Notfällen über das Sekretariat zu erreichen
- **Frau Eckelmann** (Schulpsychologin) – Möglichkeiten der Kontaktaufnahme:
Sprechzeiten laut Schulhomepage & Aushang vor dem Beratungszimmer U24b
Briefkasten am Eingang des Beratungszimmers U24b
Telefonsprechstunde: siehe Homepage der Schule; Durchwahl: 01851 / 91 30 21
In Notfällen über das Sekretariat zu erreichen
- **Die Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern West:** weitere Beratungsfachkräfte als Ansprechpartner; Tel.: 089 / 55 899 24 -10/11, Website: <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung.html>
- **Die Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Landkreises Starnberg**, Moosstraße 5, 82319 Starnberg, Tel.: 08151 / 148 388, Website: <https://www.lk-starnberg.de/kijufa>
- **Caritasverband Starnberg e.V. – Lebensberatung**, Weilheimer Straße 4, 82319 Starnberg, Tel.: 08151 / 27 43 43, Website: <https://www.caritas-starnberg.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung>
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Starnberg**, Kaiser-Wilhelm-Straße 18, 82319 Starnberg, Tel.: 08151 / 78 771, Website: <http://www.spdi-starnberg.de/>
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie:** Nähere Informationen und Adressen können unter folgender Website in Erfahrung gebracht werden: <https://dienste.kvb.de/arztuche/app/einfacheSuche.htm>



- **Psychologische Psychotherapeuten:** Örtliche Therapeuten können unter folgenden Links ermittelt werden:
 - Psychotherapeutensuche der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK): https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html
 - Psychotherapeutensuche der Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK): <https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>
 - Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB): <https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>
 - Psychotherapiesuche des Psychotherapie-Informationsdienstes der Deutschen Psychologen Akademie: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>

- **Kliniken:** Nähere Informationen sind bei den oben angeführten Beratungsfachkräften erhältlich.

- **Notrufnummern im Akutfall:**
 - **Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer**, Kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr, Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222, Website: <https://www.telefonseelsorge.de/>
 - **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)**, Montag bis Samstag von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr, Tel: 166 111, Website: <https://www.nummergegenkummer.de/>
 - **Krisendienst Psychiatrie**, Täglich rund um die Uhr erreichbar, Tel.: 0180 / 655 3000, Website: <http://www.krisendienst-psychiatrie.de/>

- **Das Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de/~run/>)

- **Die App „Info STAR“** – Die App für Jugendliche im Landkreis Starnberg: In dieser App finden Jugendliche Telefonnummern und Internetadressen, wenn sie Hilfe brauchen und zu persönlichen Fragen anonym eine Antwort erhalten möchten. Link: <https://www.lk-starnberg.de/Bürgerservice/Gesundheit-und-Krankheit/INFOSTAR-die-App-für-Jugendliche-im-Landkreis-Starnberg>