

## Hilfe bei seelischen Krisen

Schulische Beratungsangebote:

- **Vertrauens- / Beratungslehrer\*in der Schule**

Ingrid Dill-Tappert

Kontakt über Sekretariat: 08 41-88 54 66 - 0

- **Staatliche Schulberatung des Regierungsbezirks**

Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West, Infanteriestraße 7, 80797 München, Tel.: 089-55 89 92 41 0, Mail: [info@sbwest.de](mailto:info@sbwest.de)

**Krisendienst** (nur Oberbayern und Mittelfranken, für übrige Regionen im Aufbau):

Wählen Sie ein Element aus.

### Telefonseelsorge

Bundesweit einheitliche Nummern: 0800-111 0 111

0800-111 0 222

Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116 111

Elterntelefon 0800-111 0 550

### Online-Beratung

Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/>

Bundeskongress für Erziehungsberatung: <https://www.bke-beratung.de/>

### Hilfe für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 08000-116 016

Frauenhäuser und Beratungsangebote: <https://www.stmas.bayern.de/gewaltschutz/beratung/index.php>

### Kliniken und therapeutische Einrichtungen

Angebote des zuständigen Regierungsbezirks unter folgendem Link:

Oberbayern: <https://www.kbo.de/startseite.html>

### Niedergelassene Ärzte und psychologische Psychotherapeuten

Suche unter folgenden Links:

<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>

[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)

### Links und Informationen zum Thema Depression:

<https://www.gefuehle-fetzen.net/> Junge Betroffene berichten über Traurigkeit, Schmerz, Wut

<https://www.fideo.de/> Informations- und Diskussionsforum für Jugendliche ab 14 Jahre

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start> Informationen und Infotelefon

