

Übersicht über außerschulische Hilfsangebote

(auch in akuten Notlagen) u. a. bei Depressionen, Angststörungen, ...

Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0800 65 53 00 0 (kostenlos) www.krisendienst- psychiatrie.de
bke- Jugendberatung anonym, kostenfrei, datensicher	Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. Der Fachverband für Erziehungs-, Familien und Jugendberatung	www.bke-jugendberatung.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116 111 www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800 11 10 11 1 www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst	24 Stunden täglich	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116 117 https://www.kvb.de

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

Im Landkreis: Bezirkskrankenhaus und Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Erziehungsberatungsstelle Sozialpsychiatrischer Dienst	(Spezielle Adressen aus rechtlichen Gründen nur durch eigene Internetrecherche)
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/- Psychotherapie	https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische- versorgung
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de oder 0921 78 77 65 40 41 0
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online- Foren)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 33 44 53 3
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	www.schulberatung.bayern.de 089 98 29 55 11 0