

# 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 Heilmayer](#), [Herr Kirchmeier](#)
- > unsere **Schulsozialarbeiterin**:  
[Frau Gaenge](#)  
schulsozialarbeit@realschule-oberding.de  
Telefon: 08122 9592933
- > 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
- > [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)
- > [Bundeskongress 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

- > [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!**