

## **Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in psychischen Notlagen (u. a. bei Depressionen, Ängsten, häuslicher oder sexueller Gewalt)**

---

Beim Verdacht auf eine psychische Erkrankung, insbesondere bei Depressionen und Angststörungen, ist es wichtig, geeignete Anlaufstellen zu kennen. Eventuell betroffene Schülerinnen und Schüler sowie deren Angehörige können sich an folgende Ansprechpartner wenden:

### **Angebote am Staatl. Landschulheim Marquartstein:**

- **Staatl. Schulpsychologin:**  
Tanja Eder, Tel.: 08641-624-0 (Sekretariat) oder 08641-624-258  
[eder\\_tanja@lsh-marquartstein.de](mailto:eder_tanja@lsh-marquartstein.de)
- **Beratungslehrer:**  
Ralf Sepper, Tel.: 08641-624-0 (Sekretariat)  
[sepper\\_ralf@lsh-marquartstein.de](mailto:sepper_ralf@lsh-marquartstein.de)
- **Schulisches Krisenteam** (v.a. Fr. Eder, Hr. Müller, Hr. Sepper, Hr. Sigl)

### **Außerschulische Angebote:**

- **Staatl. Schulberatungsstelle** Oberbayern Ost  
Tel.: 089-982955110
- **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**  
(mit Beratungsstellen in Traunstein, Trostberg, Traunreut und Grassau)  
Tel.: 0861-98877610
- **Die Arche** - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.  
Tel.: 089 334041
- **Nummer gegen Kummer** (anonym und kostenlos)  
Elterntelefon: 0800-1110550      Kinder- und Jugendtelefon: 116111
- Diverse niedergelassene **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten bzw. Kinder- und Jugendpsychiater** im Landkreis

In **Akutsituationen** bekommen Sie schnelle Hilfe bei folgenden Einrichtungen:

- **SPZ – Sozialpädiatrisches Zentrum Traunstein**  
(Notdienst erreichbar über das Sekretariat)  
Tel.: 0861-7051560
- **Heckscher-Klinikum München**, Deisenhofener Str. 28, 81539 München  
Tel.: 089-99990
- **Krisendienst Psychiatrie** (täglich 0 – 24 Uhr)  
Tel.: 0180-6553000

Bei Erfahrung von häuslicher oder sexueller Gewalt können sich betroffene Kinder und Jugendliche oder Personen, die auf Gewalt in ihrem Umfeld aufmerksam werden, u. a. bei den nachfolgend genannten Einrichtungen außerhalb der Schule beraten lassen:

- **Die Nummer gegen Kummer** ist unter Tel. 116 111 montags bis samstags von 14 – 20 Uhr erreichbar.
- Bei der **bke-Jugendberatung** können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.
- Das **Hilfetelefon** ist unter Tel. 0800 22 55 530 bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.
- **Save me online** hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.
- Auf dem Hilfeportal **Sexueller Missbrauch** finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.

Letztere Ansprechstellen sind auch auf der Internetseite des Staatsministeriums genannt (<https://www.km.bayern.de/schueler/meldung/6941/hier-finden-schueler-und-eltern-beratungsangebote-und-unterstuetzung.html>).