



**Wenn mein Schweigen zu laut wird, dann hör mich!**

## Hilfe in Notlagen

An diese Stellen können sich Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern in Notlagen, bei Depressionen und Angststörungen vertrauensvoll und wenn nötig auch anonym wenden:

1. Klassenlehrerin, Lehrerin oder weitere Personen des besonderen Vertrauens
2. Schulleitung
3. Schulberatungszentrum Nord Gruber Straße 4 85586 Poing:  
Tel. 08121/2558-29 email: [schulberatungszentrum.ebe-nord@vs-poing.de](mailto:schulberatungszentrum.ebe-nord@vs-poing.de)
4. Kinder- bzw. Hausarzt: Er kann Empfehlungen für Jugendhilfe, Psychiater und Familienhilfe geben

**Außerdem stehen folgende Einrichtungen zur Verfügung:**

- Schulberatungsstelle München: Tel. 089/9829551-10 [info@sbost.de](mailto:info@sbost.de) Betzstr. 4, 81679 München
- AWO Kreisverband Ebersberg e. V.: 08121/9334-0
- Erziehungsberatung der Caritas, Markt Schwaben: 08121/220713  
Färbergasse 32  
Gruppenangebot „Kinderleicht“ für Kinder aus Familien, in denen eine psychische Erkrankung Thema ist
- Deutscher Kinderschutzbund e. V. KV Ebersberg: 08092/84646
- Jugendamt Ebersberg: Tel. 08092/823-0
- Polizeidienststelle Ebersberg: Tel. 08092/8268-0
- Nummer gegen Kummer (Eltern): 0800-111-0555 (Mo-Fr 9 – 11 Uhr, Die + Do. 17.00 -19.00 Uhr)
- Nummer gegen Kummer (Kinder): 116111 (Mo. – Sa. 14 – 20 Uhr)
- Heckscher-Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie München und Rosenheim: 089/9999-0
- Klinikum Rechts der Isar TU München Sektion Kinder- und Jugendpsychosomatik Ambulanz: 089/3068-3540
- Klinikum der Universität LMU München Ambulanz: 089/4400-55931

## **Online –Portale:**

<http://www.cariatas.de/onlineberatung>

<http://www.fideo.de>

<http://youth-life-line.de>

<http://buendnis-depression.de>

<https://nummergegenkummer.de>

<http://www.bitte-stoer-mich.de/>

Stand: November 2019