



## Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

### Innerschulische Angebote

- Zuständige Schulpsychologin: Christiane Wolf  
[christiane.wolf@lra-dah.bayern.de](mailto:christiane.wolf@lra-dah.bayern.de)
- Zuständige Beratungslehrkraft: Nora Streicher  
[streicher@msindersdorf.de](mailto:streicher@msindersdorf.de)
- Schulbezogene Jugendarbeit: Ramona Quirin, Katharina Bäßler  
[ramona.quirin@zweckverbandjugendarbeit.de](mailto:ramona.quirin@zweckverbandjugendarbeit.de)  
[katharina.baessler@zweckverbandjugendarbeit.de](mailto:katharina.baessler@zweckverbandjugendarbeit.de)
- Staatl. Schulberatungsstelle Obb.-West: 089/5589924-10 oder -11 [info@sbwest.de](mailto:info@sbwest.de)

### Außerschulische Angebote

- Amt für Jugend und Familie: [jugendamt@lra-dah.bayern.de](mailto:jugendamt@lra-dah.bayern.de)
- Caritas-Zentrum Dachau – Erziehungsberatung, Jugend- und Elternberatung:  
[Eb-dah@caritasmuenchen.org](mailto:Eb-dah@caritasmuenchen.org) Tel.: 08131/ 29 81 004
- **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111**
- **Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München:**  
in dringenden NOTFÄLLEN: 089-9999-0
- **Kinder- und Jugendtelefon e.V.:**  
**Nummer - gegen – Kummer** (Kinder): 116 111  
Erwachsene: 0800 -. 111 0 550  
immer montags bis samstags zwischen 14 und 20 Uhr
- **Soforthilfe bei psychischen Notlagen: 0800- 655 3000**  
Täglich von 0 bis 24 Uhr können sich Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns unter dieser kostenfreien Nummer an den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern wenden.

- **Hilfetelefon:** 0800 22 55 530

Bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Mo, Mi, Fr 9-14 Uhr  
Di, Do 15-17 Uhr

### **Internet-Angebote**

- Bei der **bke-Jugendberatung** können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.
- **Save me online** hilft, wenn statt telefonischer Beratung bei sexuellem Missbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.
- Jugendberatung im Internet ([www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de))
- Online Beratung von Jugendlichen für Jugendliche ([www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de))
- Fighting Depression Online- Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren für Jugendliche ([www.fideo.de](http://www.fideo.de))