



Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Innerschulische Angebote

- Zuständige Schulpsychologin: Stefanie Seitz
seitz@msindersdorf.de
- Zuständige Beratungslehrkraft: Stefanie Seitz
seitz@msindersdorf.de
- Schulbezogene Jugendarbeit: Ramona Quirin
ramona.quirin@zweckverband-jugendarbeit.de
- Staatl. Schulberatungsstelle Obb.-West: 089/5589924-10 oder -11 info@sbwest.de

Außerschulische Angebote

- Amt für Jugend und Familie: jugendamt@ira-dah.bayern.de
- Caritas-Zentrum Dachau – Erziehungsberatung, Jugend- und Elternberatung:
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](tel: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)
- Online Beratung von Jugendlichen für Jugendliche (www.youth-life-line.de)
- Fighting Depression Online- Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren für Jugendliche (www.fideo.de)