



## Hilfsangebote in Belastungssituationen, bei psychischen Erkrankungen und in akuten Notfallsituationen

### Beratungsfachkräfte an unserer FOS

Beratungslehrerin Bettina Heimpel	Raum 008 (EG)	Tel.: 089/23366170	<a href="mailto:bettina.heimpel@fos-wvr.muenchen.musin.de">bettina.heimpel@fos-wvr.muenchen.musin.de</a>
Schulpsychologe Daniel Krüning	Raum 007 (EG)	Tel.: 089/23366169	<a href="mailto:daniel.kruening@muenchen.de">daniel.kruening@muenchen.de</a>

### Weitere Ansprechpartner an unserer FOS

Jede/r Lehrer*in, denen Sie Vertrauen schenken, ist eine gute erste Anlaufstelle!			
Verbindungslehrkräfte Tobias Kuth Thomas Lücke	Raum 314 (3. OG)	Tel. (Sekretariat): 089/23366140	<a href="mailto:Tobias.kuth@fos-wvr.muenchen.musin.de">Tobias.kuth@fos-wvr.muenchen.musin.de</a> <a href="mailto:Thomas.luecke@fos-wvr.muenchen.musin.de">Thomas.luecke@fos-wvr.muenchen.musin.de</a>
Beauftragte für Familien- und Sexualerziehung Claudia Rieger	Raum 316 (3. OG)	Tel. (Sekretariat): 089/23366140	<a href="mailto:Cla.rieger@fos-wvr.muenchen.musin.de">Cla.rieger@fos-wvr.muenchen.musin.de</a>

### Außerschulische Beratungsmöglichkeiten

Städt. Schulberatung München	Tel.: 089/23383300	<a href="mailto:bildungsberatung@muenchen.de">bildungsberatung@muenchen.de</a>
Staatl. Schulberatung München	Tel.: 089/558998960	<a href="mailto:info@sbmuc.de">info@sbmuc.de</a>
Zentraler Schulpsychologischer Dienst	Tel.: 089/23340940	<a href="mailto:schulpsychologie@muenchen.de">schulpsychologie@muenchen.de</a>
Unsere Berufsberaterin der Arbeitsagentur München: Frau Redler		<a href="mailto:muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de">muenchen.abiberatung@arbeitsagentur.de</a>

### Beratungsmöglichkeiten in Notfällen

Krisendienst Psychiatrie	<b>Telefon: +49 180 6553000</b> Tel. tägl. 0-24 Uhr; aufsuchend (ab 16 J.): Mo-Fr 9-21 Uhr, WE 13-21 Uhr; Tel. Beratung, ggf. mobile Einsätze vor Ort (ab 16 J.), Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung
Nummer gegen Kummer e.V.	<b>Telefon: +49 116 111</b> Kostenfreies Jugendtelefon (Beratung)

Hilfetelefon sexueller Missbrauch	<b>Telefon: 0800 22 55 530</b> <a href="mailto:beratung@save-me-online.de">beratung@save-me-online.de</a>
Telefonseelsorge	Telefon: +49 116 123, +49 8001110111 (ev.), +49 8001110222 (kath.) täglich 24 Stunden, auch Mail- und Chatberatung, Anrufe sind kostenfrei
Deutsche Depressionshilfe	<b>Telefon: 0800 33 44 533</b> Anonym und kostenlos; Krankheitsaufklärung, etc.
Erziehungsberatungsstellen	<a href="https://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php">https://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php</a>
Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	<a href="https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html?SID=026-4BA-90B-855">https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/gruppenchat.html?SID=026-4BA-90B-855</a> online Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern

### Online-Informationen zu bestimmten Themen

Thema	Internet-Links	Ansprechpartner an unserer FOS:
Mobbing	<a href="https://www.km.bayern.de/lehrer/erziehung-und-bildung/mobbingpraevention.html">https://www.km.bayern.de/lehrer/erziehung-und-bildung/mobbingpraevention.html</a> und link zur Handreichung „mit Mut gegen Mobbing“  <a href="https://www.pi-muenchen.de/aktiv-gegen-cybermobbing-an-schulen/">https://www.pi-muenchen.de/aktiv-gegen-cybermobbing-an-schulen/</a>	Herr Krüning  Frau Heimpel
Depression  Angst	<a href="https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/beratungsanlaesse/depression.html">https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/beratungsanlaesse/depression.html</a>  <a href="https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/">https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/</a>  <a href="https://robofos.musin.de/wp-content/uploads/2019/12/Depressionen-ausserschulisch_19_20-1.pdf">https://robofos.musin.de/wp-content/uploads/2019/12/Depressionen-ausserschulisch_19_20-1.pdf</a>	Herr Krüning
Gewalt  Missbrauch	<a href="https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoelichen-sorgen/gewalt.html">https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoelichen-sorgen/gewalt.html</a>  <a href="https://www.pi-muenchen.de/aktuelle-hilfsangebote-bei-haeuslicher-gewalt-sexueller-gewalt/">https://www.pi-muenchen.de/aktuelle-hilfsangebote-bei-haeuslicher-gewalt-sexueller-gewalt/</a>	Herr Krüning  Frau Heimpel  Frau Rieger
Suche nach Psychotherapeuten	<a href="https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung">https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung</a> oder: <a href="http://www.ptk-bayern.de">www.ptk-bayern.de</a> (Adressdatenbank)	Herr Krüning

Stand: 09.10.2025, Informationen zusammengestellt von Frau Heimpel