HILFE! - in Krisen

Hilfsangebote in seelischen Krisen und Notlagen

Schülerinnen und Schüler
können sich in der Schule vertrauensvoll wenden an :

jede Lehrerin & jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens	
die Vertrauenslehrer	M. Krings
für Vollzeit	J. Rösch
die Vertrauenslehrer	M. Kleinherne
für Teilzeit	P. Glöckl
die Schulleitung	G. Spreng
	B. Schäfer

Hier finden Sie Hilfe in akuten Krisensituationen :

(24 Stunden rund um die Uhr - Soforthilfe in der Nähe)

"Wenn's brennt" : **KRISENDIENST Psychiatrie**	Tel.: **0800 / 655 3000** www.krisendienste.bayern
Telefonseelsorge per Telefon, Chat oder Mail	Tel.: **0800 / 111 0 111** Tel.: **0800 / 111 0 222** www.telefonseelsorge.de/
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Tel.: **116 117**
Rettungsdienst	Tel.: **112**

Hier können Sie sich informieren und beraten lassen :

Beratungsstelle für **psychische Gesundheit**	www.caritas.../beratung Tel.: **0841 / 309 100** (Sprechzeiten)
Caritas-Kreisstelle Ingolstadt **Sozialspsychiatrischer Dienst**	Jesuitenstraße 1 85049 Ingolstadt
Suchtambulanz	www.caritas.../suchtambulanz Tel.: **0841 / 309 300** (Sekretariat)
Caritas-Kreisstelle Ingolstadt	Jesuitenstraße 1 85049 Ingolstadt
Caritas ONLINE-Beratung	www.caritas.de/onlineberatung

Gesundheitsamt **der Stadt Ingolstadt**	Tel.: **0841 / 305 14 61**
Esplanade 29 (beim ZOB) 85049 Ingolstadt	> Gesundheitsamt & seine Dienstleistungen > Notrufnummern > Selbsthilfe - Infos > Selbsthilfegruppen in Ingolstadt > Beratungsstellen & Hilfsorganisationen
Wirbelwind **Ingolstadt e.V.**	Tel.: **0841 / 17 353** www.wirbelwind-ingolstadt.de
Beratungsstelle für Opfer sexualisierter Gewalt	Am Stein 5 85049 Ingolstadt
Weißer Ring	Tel.: **0841 / 370 49 39**
Beratungsstelle für Opfer sexualisierter Gewalt	www.weisser-ring.de/ Tel.: **116 006** (bundesweit)

Staatliche Schulberatung in Bayern	www.km.bayern.de/.../schulberatung
Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern West Infanteriestraße 7 80797 München	Tel.: **089 / 55 89 924 - 11** Tel.: **089 / 55 89 924 - 10** www.km.bayern.de/.../oberbayern-west
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter : www.bptk.de Tel.: **089 / 51 55 550**
Stiftung **Deutsche Depressionshilfe**	Tel.: **0800 / 33 44 533** www.deutsche-depressionshilfe.de

---

Stand : 08. Dez. 2019