

## Außerschulische Hilfsangebote: Depression, Angst und andere psychische Erkrankungen

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern

die Themen Depression und Angststörung sind heute in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Viele Menschen leiden regelmäßig an depressiven Verstimmungen oder Depressionen. Anzeichen dafür können Schlafstörungen, Traurigkeit, Grübeln, Appetitlosigkeit, fehlender Antrieb oder ein stark gemindertes Selbstwertgefühl sein. Angststörungen äußern sich in der Regel durch übertriebene Reaktionen und intensive negative Gefühle auf bestimmte Ereignisse, z.B. Vermeidung von Unterricht bei Schulangst oder starke Furcht vor Prüfungen.

Depressionen und auch Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Diagnosen müssen von entsprechend ausgebildeten Fachkräften (z.B. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\_innen, psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeut\_innen, Fachärzt\_innen für Psychiatrie und Psychotherapie) gestellt werden. Psychische Erkrankungen sind behandelbar. Je früher sie erkannt werden, umso besser sind die Behandlungschancen.

Sollten Sie das Gefühl haben, betroffen zu sein, dann wollen wir Ihnen helfen. Im ersten Moment kann die Vielzahl an möglichen Ansprechpartner unübersichtlich und verwirrend wirken. Deswegen möchten wir Sie ermutigen, das innerschulische Angebot zu nutzen, damit wir Sie dabei unterstützen können, den für Sie besten Weg zu finden.

### Außerschulische Angebote

Beratungsstellen		
<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>
<b>Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)</b> Goethestr. 12 80336 München schulpsychologie@muenchen.de  <a href="https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie">https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie</a>	233-66500	Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do, 8:30-16:30; Fr, 8-13:30 Uhr Schulpsychologische Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte an städtischen Schulen in München Artikel: <a href="https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsfahigkeit-in-der-schule/">https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsfahigkeit-in-der-schule/</a>
<b>Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche</b> (im jeweiligen Stadtviertel)  <a href="http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/">http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/</a>		Beratung bei Fragen des Familienlebens, Schulschwierigkeiten, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Trennung/Scheidung, bei Fragen zur Gefährdung/ Schutz von Kindern und Jugendlichen. Die zuständige Beratungsstelle hängt vom Wohnort der Klient_innen ab. Diese kann man durch die Eingabe der Adresse ermitteln.
<b>Schulberatung</b> Schwanthalerstraße 40 80336 München Telefon: 089 233-83300 bildungsberatung@muenchen.de <a href="https://www.pi-muenchen.de/schulberatung/">https://www.pi-muenchen.de/schulberatung/</a>	233-83300	Schullaufbahnberatung durch Beratungslehrkräfte und Schulberatung Inklusion

## Akute psychische Krisen und Suizidalität

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	0180-6553000	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	Ki/Ju/Ew/ Eltern
<b>Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V.</b> Saarstr. 5 80797 München	334041	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Fr, 9-17 Uhr Beratungsstelle	ab 16 Jahre ab 14 Jahre in Begleitung eines Ew
<b>kbo Heckscher Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie</b> Deisenhofener Str.28 81539 München	9999-0	Sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen	Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre
<b>kbo Atriumhaus Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum München Süd</b> Bavariastr. 11 80336 München	7678-0	Krisenambulanz, Akut-, Tages- und Nachtambulanz	Erwachsene
<b>Münchener Insel</b> Krisen- und Lebensberatung Marienplatz Untergeschoss 80331 München	220041	Mo-Mi, Fr, 9-18 Uhr Do, 11-18 Uhr Niedrigschwellig, ohne Terminvereinbarung	Jugendliche, Erwachsene

## ambulante fachärztliche und psychotherapeutische Angebote

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Terminservicestelle Psychotherapie (KVB)</b>	0921-787765-55030	<b>Mo, Di, Do, 8-17 Uhr</b> <b>Mi, Fr, 8-13 Uhr</b> www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzlich Versicherte, Unterstützung bei der Terminvereinbarung für die psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychotherapeut_innen	Ki/Ju/Ew
<b>Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB</b>	0921-787765-40410	<b>Mo-Do 9-17 Uhr</b> <b>Fr 9-13 Uhr</b> s.o. KVB; können Angaben über freie Psychotherapieplätze machen	Ki/Ju/Ew

## Telefon-/Online-Beratungsangebote

<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>	<i>Zielgruppe</i>
<b>Online Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung</b> <a href="https://www.bke.de/virtual/ratsuchen.de/gruppenchat.html">https://www.bke.de/virtual/ratsuchen.de/gruppenchat.html</a>		Online Beratung für Jugendliche und Eltern Träger: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.	Ju/Eltern
<b>Nummer gegen Kummer</b>	0800 111 0 550	Elterntelefon; Mo-Fr, 9-11 Uhr, Di/Do, 17-19 Uhr	Eltern
<b>Nethelp4u.de</b> <a href="http://www.nethelp4u.de">www.nethelp4u.de</a>	→ registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Jugendliche beraten Jugendliche: Online Beratung u.a. bei Ängsten, Sucht, Selbstmordgedanken, selbstverletzendem Verhalten oder bei Problemen in der Familie Träger: evangelisches Jugendpfarramt Stuttgart und evangelische Jugend Stuttgart	Ju
<b>FIDEO: fighting depression online</b> <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>		Online Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum zum Thema Depression; Diskussionsforum Depression e.V.	Ju ab 14 Jahren