

## Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote: Depression, Angst und andere psychische Erkrankungen

Liebe Schülerinnen und Schüler,

prominente Fälle haben die Krankheit Depression öffentlich zum Thema gemacht. Tatsächlich leiden mindestens zehn Prozent der Menschen regelmäßig an depressiven Verstimmungen oder Depressionen. Anzeichen dafür sind Traurigkeit, Grübeln, fehlender Antrieb oder ein stark gemindertem Selbstwertgefühl.

Der Druck, dem Sie an der Schule durch die zahlreichen Prüfungen ausgesetzt sind, kann bereits vorhandene Neigungen zu depressiven Verstimmungen verstärken. Dies beeinträchtigt die Lebensqualität und natürlich auch die Leistungsfähigkeit der Betroffenen.

Sollten Sie das Gefühl haben, betroffen zu sein, dann wollen wir Ihnen helfen. Im ersten Moment kann die Vielzahl an möglichen Ansprechpartnern 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.

### Innerschulische Angebote

Name	Telefonnummer	E-Mail
Schulpsychologe: Hr. Krüning	089-233 66169	daniel.krueuing@muenchen.de
Beratungslehrkraft: Fr. Lenz	089-233 66 102	mslenz@web.de
Beratungslehrkraft: Fr. Würstle		birgit.wuerstle@bos-wirtschaft.muenchen.musin.de
Beratungslehrkraft: Hr. Fink		florian.fink@bos-wirtschaft.muenchen.musin.de

Es gibt eine Vielzahl von außerschulischen Angeboten. Im Folgenden listen wir Ihnen einige Ansprechpartner auf, die insbesondere in akuten Krisen weiterhelfen können. Für einen noch ausführlicheren Überblick (u.a. mit Kliniken und psychotherapeutischen Angeboten) bietet sich folgende Website des **Zentralen Schulpsychologischen Dienst** an:

<https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/>

### Außerschulische Angebote

Beratungsstellen		
Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung
<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.
---	--	--

### 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</b>	0921-787765-40410	<b>Mo-Do 9-17 Uhr</b>	Ki/Ju/Ew

Psychotherapie der KVB

Fr 9-13 Uhr

s.o. KVB; können Angaben über freie Psychotherapieplätze machen

**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