

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

Sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

bei allen Problemen stehen die Lehrkräfte der Schule, insbes. die Klassenlehrkräfte, mit Auskunft und Rat zur Verfügung. In der Schule gibt es zudem einen Schulpsychologen sowie andere Beratungsfachkräfte, die Sie mit ihrem spezialisierten Wissen beraten und unterstützen können.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an außerschulischen Einrichtungen, die Informationen, eine vertrauliche und kompetente Beratung, Krisenintervention oder Diagnostik und therapeutische Behandlung anbieten. Im Folgenden sind einige Angebote aufgeführt.

Fast jeder Mensch kennt Phasen, in denen er mal schlecht drauf ist, gereizt, nervös, traurig, antriebslos oder angespannt ist. Wenn diese Phasen länger andauern oder als belastend empfunden werden, ist es wichtig sich professionelle Unterstützung zu holen und nach Veränderungsmöglichkeiten zu suchen.

Depressionen und Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und können jeden treffen. Diagnosen müssen von Fachärzten oder Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten gestellt werden. Psychische Erkrankungen sind behandelbar. Je früher sie erkannt werden, umso besser sind die Behandlungschancen.

Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Innerschulische Angebote

<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>E-Mail</i>
Schulpsychologe: Matthias Dahl	089 233 38933	matthias.dahl@muenchen.de
Sozialpädagogin: Elgard Auerbach	089 51505938 089 233 38928	elgard.auerbach@muenchen.de
Verbindungslehrkräfte:		
Patricia Frimmer	089 233 38964	patricia.frimmer@bs-auge.muenchen.musin
Florian Hatzmann	089 233 38964	fl.hatzmann@bs-auge.muenchen.musin
Walter Maier	089 233 38963	walter.maier@bs-auge.muenchen.musin
Claudia Naumann-Kohler	089 233 38960	c.naumannkohler@bs-auge.muenchen.musin
Sebastian Stastny	089 233 38964	sebastian.stastny@bs-auge.muenchen.musin

Außerschulische Angebote (Stand 27. November 2019)

Beratungsstellen		
<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>
Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) Goethestr. 12 80336 München schulpsychologie@muenchen.de https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie	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: https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsfaehigkeit-in-der-schule/

Schulberatung Schwanthalerstraße 40 80336 München Telefon: 089 233-83300 bildungsberatung@muenchen.de https://www.pi-muenchen.de/schulberatung/	233-83300	Schullaufbahnberatung durch Beratungslehrkräfte und Schulberatung Inklusion
Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis Infanteriestr. 7 80797 München https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung.html	5589989-60	Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do, 8:00-12:00 und 13:30 bis 16:00 Uhr; Fr, 8:00 bis 13:30 Uhr Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte, insbes. staatlicher und privater Schulen in München
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (im jeweiligen Stadtviertel) http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/		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.
Sachgebiet seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) Schwanthalerstr. 69 80336 München https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht-und-seelische-Gesundheit/Seelische-Gesundheit-Kinder.html	233-66933	Tel. Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr; Mo & Mi, 14-16 Uhr Kostenfreie Beratung (auch telefonisch) bei psychischen Problemen und psychiatrischen Erkrankungen von KiJu (bis 18J.), für Sorgeberechtigte aus München und Fachkräfte, insbes. für Familien, die auf Grund ihrer Lebensverhältnisse keinen leichten Zugang zu den üblichen Beratungs- und Versorgungssystemen finden

Akute psychische Krisen und Suizidalität

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Krisendienst Psychiatrie	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
Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V. Saarstr. 5 80797 München	334041	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Fr, 9-17 Uhr Beratungsstelle	ab 16 Jahre ab 14 Jahre in Begleitung eines Ew
kbo Heckscher Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Str.28 81539 München	9999-0	Sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen	Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre
kbo Atriumhaus Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum München Süd Bavariastr. 11 80336 München	7678-0	Krisenambulanz, Akut-, Tages- und Nachtambulanz	Erwachsene

Münchner Insel Krisen- und Lebensberatung Marienplatz Untergeschoss 80331 München	220041	Mo-Mi, Fr, 9-18 Uhr Do, 11-18 Uhr Niedrigschwellig, ohne Terminvereinbarung	Jugendliche, Erwachsene
Telefonseelsorge	08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123	täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter

Kliniken

<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>	<i>Zielgruppe</i>
Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo)			
Heckscher Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Str.28 81539 München	9999-0	alle kinder- und jugendpsychiatrischen Störungen; multimodale Therapie	Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre
Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost Vockestr. 72 85540 Haar	4562-0 (zentrale Aufnahme)	Sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen	Erwachsene
Isar-Amper-Klinikum, Klinik Nord Haus 7 Kölner Platz 1 80804 München	412006-0	In Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für psychiatrische Versorgung; akut-allgemeinpsychiatrische Abteilungen, spezielle Stationen zur Krisenintervention und für die Behandlung von Depressionen, Doppeldiagnosen, Persönlichkeitsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen Offene Sprechstunde Mo-Fr, 10-11:30 Uhr: allgemeinpsychiatrisch und suchtspezifisch, ohne Voranmeldung, alle Sektoren	Erwachsene
Ludwig-Maximilians-Universität			
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Nußbaumstr. 5a 80336 München	4400-55911 (Klinik) 4400-55931 (Ambulanz)	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung des gesamten Spektrums psychischer Störungen; geschlossene Intensivstation für Jugendliche mit intensivem Behandlungsbedarf bei Eigen-/Fremdgefährdung Dienstarzt ist immer erreichbar	bis 18 Jahre
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nussbaumstr. 7 80336 München	4400-55511		Erwachsene (ab ca. 17 ½ Jahre)
München Klinik			

München Schwabing Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8, Kölner Platz 1 80804 München	3068-5700	Stationäre Jugendlichen- Psychosomatik für alle seelischen Erkrankungen und akute Krisen	7 bis 18 Jahre
Technische Universität Klinikum Rechts der Isar			
Klinik und Poliklinik für Psycho- somatische Medizin und Psycho- therapie <i>Kinder- und Jugendpsychosoma- tik</i> Haus 8 Kölner Platz 1 80804 München	3068-3540	Ambulanz zur Abklärung psychi- scher Störungen bei Kindern und Jugendlichen; Tageskliniken	Ki/Ju (0 bis 18 Jahre, bei spezifischen Indikationen auch bis 21 Jahre)
Psychosomatische Poliklinik Langerstr. 3 81675 München	4140-4313	Ambulanz zur Abklärung psychi- scher Störungen bei Erwachsenen	Erwachsene
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Ismaninger Str. 22 81675 München	4140-4241 (Patientenaufnahme)	Alle psychischen Störungen, z. B.: Affektive Erkrankungen, Angster- krankungen, Borderline-Syndrome, Kognitive Störungen aller Art, Psy- chosen aus dem schizophrenen Formenkreis, Schlafstörungen	Erwachsene
Max Planck Institut für Psychiatrie Klinik für Psychiatrie und Psycho- therapie, Psychosomatik und Neurologie	30622-1 (Telefonzentrale)	Diagnostik und Behandlung, u.a. affektive Störungen (Depressio- nen), Angsterkrankungen	Erwachsene

ambulante fachärztliche und psychotherapeutische Angebote

<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>	<i>Zielgruppe</i>
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) www.kvb.de		Datenbank kassenzugelassener Fachärzt_innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychothe- rapeut_innen, für gesetzlich Versi- cherte; auch Überblick über telefonische Erreichbarkeiten	Ki/Ju/Ew
Terminservicestelle Psychothera- pie (KVB)	0921-787765-55030	Mo, Di, Do, 8-17 Uhr Mi, Fr, 8-13 Uhr www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzlich Versicherte, Unterstützung bei der Terminver- einbarung für die psychotherapeu- tische Sprechstunde, Akutbehand- lung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychothera- peut_innen	Ki/Ju/Ew
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921-787765-40410	Mo-Do 9-17 Uhr Fr 9-13 Uhr s.o. KVB; können Angaben über freie Psychotherapieplätze ma- chen	Ki/Ju/Ew

Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk) www.ptk-bayern.de		Datenbank approbierter Psychotherapeut_innen (Kammermitglieder), für gesetzlich und privat Versicherte.	Ki/Ju/Ew
Kinder –und Jugendärzte https://www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html			Ki/Ju bis ca. 18 Jahre

Psychotherapeutische Ambulanzen

Psychotherapeutische Ambulanz – Centrum für integrative Psychotherapie (CIP) Rotkreuzplatz 1 80634 München	130 79 330	Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie e. V. (VFKV) Lindwurmstr. 117 80337 München	4524 166 50	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Institut für Therapie-forschung (IFT) Leopoldstr. 146 80804 München	3219 773-0	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-12 & 14-18 Uhr, Fr 9-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation GmbH (AVM) Kaiserstr. 14 80801 München	388 8847-0	Tel. Erreichbarkeit: Mo & Do 9-11, Di 14-16, Mi 16-18, Fr 12-14 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie GmbH (dgv) Candidplatz 9, 1.OG 81543 München	622 30 704	Tel. Erreichbarkeit: Mo 11-13 Uhr Mi, Do 14-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse (MAP) Rosenheimer Straße 1 (Müllersches Volksbad / 2. OG) 81667 München	4414 1555	Tel. Erreichbarkeit: Mo & Di 18:30-20:30, Di & Do 9-11:30 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie e. V. Schwanthalerstr.106 80339 München	5024276 (Ew.) 5024276 (Ki/Ju/Fam)	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12, Mo & Do 14-17 Uhr Mo 10-12 & 14-17 Uhr; Di, Mi & Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Alfred Adler Institut München Widenmayrstr. 17 80538 München	176091	Tel. Erreichbarkeit: Di-Do 14-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew

Psychotherapeutische Ambulanz – Ärztlich-Psychologischer Weiter- bildungskreis (ÄPK) Hedwigstr. 3 80636 München	272 3916	Beratung, ambulante Psychothe- rapie (tiefenpsychologisch fundier- te und analytische Psychotherapie)	Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Deutsche Akademie für Psychoanalyse (DAP) e. V. Goethestr.54, 80336 München	5396-74/-75	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-14 Uhr, Fr 9-13 Uhr Beratung, ambulante Psychothe- rapie (tiefenpsychologisch fundier- te und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Ludwig-Maximilians-Universität (LMU), Fakultät für Psychologie und Pädagogik / Department Psy- chologie			
Psychotherapeutische Hochschulambulanz (Trauma- Ambulanz) für Erwachsene Leopoldstr. 44 80805 München	2180 72 565	Tel. Erreichbarkeit: Mo, Do 10-12 Uhr Di, Mi 12-14 Uhr ambulante Psychotherapie (Ver- haltenstherapie) bei Traumafolge- störungen	Ew
Psychotherapeutische Hoch- schulambulanz für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Eltern Leopoldstr. 44 80802 München	2180 72 578	Tel. Erreichbarkeit: Di 9-11 Uhr Mi 12-14 Uhr Do 10-12 Uhr Einzel- und gruppenpsychothera- peutische Behandlung von Säug- lingen, Kindern, Jugendlichen und psychisch belasteten Elternteilen bzw. Bezugspersonen	Ki/Ju/Eltern
Münchner Universitäres Institut für Psychologische Psychothera- pieausbildung (MUNIP) Psychotherapeutische Ambulanz (VT) für Erwachsene Leopoldstr. 44 80802 München	2180 72 582	Tel Erreichbarkeit: Di, Mi 11:30-12:30 Uhr Beratung, ambulante Psychothe- rapie (Verhaltenstherapie) für Er- wachsene	Ew
Münchner Universitäres Institut für Kinder- und Jugendlichenpsy- chotherapie (MUNIK) Psychotherapeutische Ambulanz (VT) für Kinder und Jugendliche Leopoldstr. 44 80802 München	2180 72 570	Tel. Erreichbarkeit: Mo, Fr 9-11 Uhr Mi, Do 10-12 Uhr Di, Mi, Fr 14-16 Uhr Beratung, ambulante Psychothe- rapie (Verhaltenstherapie) für Kin- der und Jugendliche	Ki/Ju

Telefon-/Online-Beratungsangebote

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Online Beratungsangebot für Ju- gendliche und Eltern der Bundes- konferenz für Erziehungsberatung <a href="https://www.bke.de/virtual/ratsuchen
de/gruppenchat.html">https://www.bke.de/virtual/ratsuchen de/gruppenchat.html		Online Beratung für Jugendliche und Eltern Träger: Bundeskonferenz für Er- ziehungsberatung e.V.	Ju/Eltern
Nummer gegen Kummer	0800 111 0 550	Elterntelefon; Mo-Fr, 9-11 Uhr, Di/Do, 17-19 Uhr	Eltern

Nummer gegen Kummer	116 111	Jugendliche beraten Jugendliche Sa, 14-20 Uhr	Ki/Ju
Telefonseelsorge https://www.telefonseelsorge.de/	08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123	Täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei Mailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung (spontan bei Verfügbarkeit oder über Terminbuchung im Voraus)	
Youth-life-line.de www.youth-life-line.de	→ registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Online Beratung bei Krisen und Suizidgedanken; Beratung durch Fachkräfte und Peers, falls gewünscht anonym; Erstanfragen werden innerhalb von drei Tagen beantwortet, danach innerhalb von einer Woche; Träger Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen	Ju
Onlineberatung Suizidprävention [U25] www.u25-nuernberg.de		Online Peer-Beratung durch ehrenamtliche Jugendliche; in Krisen und Suizidgefahr; Träger Caritas Deutschland	Bis 25 Jahre
Jugendnotmail www.jugendnotmail.de	→ registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Kostenlose online Beratung durch Fachkräfte bei u.a. folgenden Themen: Angst, Depression, Sucht, Mobbing, Sexualität etc.; Träger jungundjetzt e.V.	Ki/Ju (jünger als 19 J.)
Nethelp4u.de www.nethelp4u.de	→ 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
FIDEO: fighting depression online www.fideo.de		Online Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum zum Thema Depression; Diskussionsforum Depression e.V.	Ju ab 14 Jahren