



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

Liebe Lernende an der Berufsfachschule für Ergotherapie,

bei allen Problemen stehen die Lehrkräfte der Schule, insbesondere die Klassenlehrkräfte, mit Auskunft und Rat zur Verfügung. In der Schule gibt es zudem zwei Schulpsychologinnen sowie andere Beratungsfachkräfte, die Sie mit ihrem spezialisierten Wissen unter Einhaltung der Schweigepflicht beraten und unterstützen können. Bitte beachten Sie dazu den Aushang in Ihrem Klassenraum.

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. 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 deshalb nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

### **Innerschulische Angebote**

<i>Name</i>	<i>Kontaktaufnahme</i>
Schulpsychologinnen:	
Frau Illek Frau Reichhelm	Beachten Sie bitte die Hinweise auf dem Aushang im Klassenzimmer und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten (Handy-Nummer, E-Mail-Adresse) im Lehrerzimmerfach von Frau Illek oder Frau Reichhelm, die dann baldmöglichst Kontakt mit Ihnen aufnehmen.
Medizinische Beratung:	
Frau Dr. Langer	siehe oben

## 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	Schulpsychologische Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte an städtischen Schulen in München Artikel: <a href="https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsfaehigkeit-in-der-schule/">https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsfaehigkeit-in-der-schule/</a>
<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
<b>Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)</b> (in verschiedenen Stadtvierteln)  <a href="https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seeelische_Gesundheit_Erwachsene/Beratung_Vermittlung.html">https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seeelische_Gesundheit_Erwachsene/Beratung_Vermittlung.html</a>		für Menschen mit seelischen Problemen von 18 bis 60 Jahren und deren Angehörige; Ermitteln des zuständigen SPDi nach Wohnort über den Dienstleistungsfinder: <a href="https://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069/">https://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069/</a>
<b>Sachgebiet seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU)</b> Schwanthalerstr. 69 80336 München  <a href="https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seeelische_Gesundheit_Kinder.html">https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seeelische_Gesundheit_Kinder.html</a>	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
<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>Telefonseelsorge</b>	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>
<b>Ludwig-Maximilians-Universität</b>  <b>Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie</b> Nussbaumstr. 7 80336 München	4400-55511	stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik Behandlung des gesamten Spektrums psychischer Störungen, in Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für psychiatrische Versorgung	Erwachsene (ab ca. 17 ½ Jahre)
<b>Technische Universität Klinikum Rechts der Isar</b>  <b>Psychosomatische Poliklinik</b> Langerstr. 3 81675 München	4140-4313	Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Erwachsenen	Erwachsene
<b>Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie</b> Ismaninger Str. 22 81675 München	4140-4241 (Ambulanz) 4140-4208 (Patientenaufnahme)	stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik und Behandlung aller psychischen Störungen	Erwachsene
<b>Max Planck Institut für Psychiatrie Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie</b> Kraepelinstr. 2-10 80804 München	30622-1 (Telefonzentrale)	Forschungsklinik zur Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen, u.a. affektive Störungen (Depressionen), Angsterkrankungen	Erwachsene

Ambulante fachärztliche und psychotherapeutische Angebote			
Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)</b> <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>		Arzt- und Psychotherapeutensuche, <a href="#">Datenbank</a> auch für Fachärzt_innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeut_innen	gesetzlich Versicherte
<b>Terminservicestelle Psychotherapie der KVB</b> <a href="http://www.terminservicestelle-bayern.de">www.terminservicestelle-bayern.de</a>	0921-787765-55030 116-117	<b>Mo, Di, Do, 8-17 Uhr</b> <b>Mi, Fr, 8-13 Uhr</b> Unterstützung bei der Terminvereinbarung für fachärztliche oder psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah)	gesetzlich Versicherte
<b>Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk)</b> <a href="http://www.ptk-bayern.de">www.ptk-bayern.de</a>		Datenbank approbierter Psychotherapeut_innen (Kammermitglieder)	für gesetzlich und privat Versicherte

Telefon-/Online-Beratungsangebote			
Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<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>	116 111	Jugendliche beraten Jugendliche Mo-Sa, 14-20 Uhr	Ki/Ju
<b>Telefonseelsorge</b>  <a href="https://www.telefonseelsorge.de/">https://www.telefonseelsorge.de/</a>	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)	
<b>Youth-life-line.de</b> <a href="http://www.youth-life-line.de">www.youth-life-line.de</a>	→ registrieren	Online Beratung bei Krisen; 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
<b>Onlineberatung Suizidprävention [U25]</b> <a href="http://www.u25-nuernberg.de">www.u25-nuernberg.de</a>		Online Peer-Beratung durch ehrenamtliche Jugendliche; in Krisensituationen; Träger Caritas Deutschland	Bis 25 Jahre
<b>FIDEO: fighting depression online</b> <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>		Online Informationsangebot mit Diskussionsforum zum Thema Depression; Diskussionsforum Depression e.V.	Ju ab 14 Jahren

