



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 Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sowie andere Beratungsfachkräfte, die Sie/Euch 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. 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.

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

Außerschulische Angebote

Beratungsstellen		
Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung
Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) Goethestr. 12 80336 München schulpsychologie@muenchen.de https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie	233-66500	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	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, Schul-schwierigkeiten, 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.
Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi) (in verschiedenen Stadtvierteln) https://www.muenchen.de/rathaus/Stadterwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/Seelische_Gesundheit_Erwachsene/Beratung_Vermittlung.html		für Menschen mit seelischen Problemen von 18 bis 60 Jahren und deren Angehörige; Ermitteln des zuständigen SPDi nach Wohnort über den Dienstleistungsfinder: https://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069/
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

Häusliche Gewalt

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung
bke-Jugendberatung https://jugend.bke-beratung.de		Jugendliche können andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.
Hilfetelefon	0800 22 55 530	Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.
Save me online https://nina-info.de/save-me-online/		Online-Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch per E-Mail
Telefonseelsorge	08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123	täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei
Hilfeportal sexueller Missbrauch https://www.hilfeportal-missbrauch.de/		Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.

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

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo)			
Heckscher Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Str.28 81539 München	9999-0	stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik und Behandlung aller kinder- und jugendpsychiatrischer Störungen; multimodale Therapie	Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre
Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost Vockestr. 72 85540 Haar	4562-0 (zentrale Aufnahme)	stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik und Behandlung des gesamten Spektrums psychischer Störungen, sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen, in Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für psychiatrische Versorgung	Erwachsene

<p>Isar-Amper-Klinikum, Klinik Nord Haus 7 Kölner Platz 1 80804 München</p>	<p>412006-0</p>	<p>akut-allgemeinpsychiatrische Abteilungen und spezielle Stationen, in Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für psychiatrische Versorgung, Klinikambulanzen: allgemeinpsychiatrisch und suchtspezifisch, offene Sprechstunde Mo-Fr, 10-11:30 Uhr, ohne Voranmeldung, alle Sektoren</p>	<p>Erwachsene</p>
<p>Ludwig-Maximilians-Universität</p> <p>Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Nußbaumstr. 5a 80336 München</p> <p>Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nussbaumstr. 7 80336 München</p>	<p>4400-55911 (Klinik) 4400-55931 (Ambulanz)</p> <p>4400-55511</p>	<p>Stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik und Behandlung des gesamten Spektrums psychischer Störungen;</p> <p>stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik Behandlung des gesamten Spektrums psychischer Störungen, in Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für psychiatrische Versorgung</p>	<p>bis 18 Jahre</p> <p>Erwachsene (ab ca. 17 ½ Jahre)</p>
<p>München Klinik München Schwabing Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8, Kölner Platz 1 80804 München</p>	<p>3068-5700</p> <p>3068-3540 (Institutsambulanz)</p>	<p>stationäre Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen und akute Krisen; gemeinsame Einrichtung mit Klinikum Rechts der Isar: Institutsambulanz zur Abklärung psychosomatischer und psychischer Erkrankungen</p>	<p>bis 18 Jahre</p>
<p>Technische Universität Klinikum Rechts der Isar</p> <p>Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8 Kölner Platz 1 80804 München</p> <p>Psychosomatische Poliklinik Langerstr. 3 81675 München</p> <p>Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Ismaninger Str. 22 81675 München</p>	<p>3068-3540 (Institutsambulanz)</p> <p>4140-4313</p> <p>4140-4241 (Ambulanz) 4140-4208 (Patientenaufnahme)</p>	<p>Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen; Tageskliniken</p> <p>Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Erwachsenen</p> <p>stationäre, teilstationäre und ambulante Diagnostik und Behandlung aller psychischen Störungen</p>	<p>Ki/Ju (0 bis 18 Jahre, bei spezifischen Indikationen auch bis 21 Jahre)</p> <p>Erwachsene</p> <p>Erwachsene</p>
<p>Max Planck Institut für Psychiatrie Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie Kraepelinstr. 2-10 80804 München</p>	<p>30622-1 (Telefonzentrale)</p>	<p>Forschungsklinik zur Diagnostik und Behandlung psychischer Erkrankungen, u.a. affektive Störungen (Depressionen), Angsterkrankungen</p>	<p>Erwachsene</p>

Ambulante fachärztliche und psychotherapeutische Angebote

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Terminservicestelle www.116117.de	116-117	Unterstützung bei der Suche nach fachärztlichen und psychotherapeutischen Angeboten in Wohnortnähe; Online-Arztsuche: https://arztsuche.kbv.de/	
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) www.kvb.de		Arzt- und Psychotherapeutensuche, Datenbank auch für Fachärzt_innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeut_innen	gesetzlich Versicherte
Terminservicestelle Psychotherapie der KVB www.terminservicestelle-bayern.de	0921-787765-55030 116-117	Mo, Di, Do, 8-17 Uhr Mi, Fr, 8-13 Uhr Unterstützung bei der Terminvereinbarung für fachärztliche oder psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah)	gesetzlich Versicherte
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921-787765-40410	Mo-Do 9-17 Uhr Fr 9-13 Uhr s.o. KVB; können Angaben über freie Psychotherapieplätze machen	gesetzlich Versicherte
Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk) www.ptk-bayern.de		Datenbank approbierter Psychotherapeut_innen (Kammermitglieder)	für gesetzlich und privat Versicherte
Kinder –und Jugendärzte https://www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html		Umkreissuche zum Wohnort	Ki/Ju bis ca. 18 Jahre

Psychotherapeutische Ambulanzen von Ausbildungsinstituten und Hochschulen (alphabetisch)

Psychotherapeutische Ambulanz – Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie e. V. Schwanthalerstr.106 80339 München	5024276	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 – 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 – Ärztlich-Psychologischer Weiter- bildungskreis (ÄPK) Hedwigstr. 3 80636 München	272 3916	Beratung, ambulante Psychothe- rapie (tiefenpsychologisch fundier- te und analytische Psychotherapie)	Ew
Psychotherapeutische Ambulanz – Centrum für integrati- ve Psychotherapie (CIP) Rotkreuzplatz 1 80634 München	130 79 330	Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/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
Psychotherapeutische Ambulanz – Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie GmbH (dgvT) 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 – 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
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	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

Psychotherapeutische Ambulanz – Münchner Arbeitsge- meinschaft 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 Psychothe- rapie (tiefenpsychologisch fundier- te 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

Telefon-/Online-Beratungsangebote			
<i>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>	<i>Zielgruppe</i>
Online Beratungsangebot für Ju- gendliche und Eltern der Bundes- konferenz für Erziehungsberatung 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 Mo-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	Online Beratung bei Krisen; Ber- atung durch Fachkräfte und Jugend- liche, falls gewünscht anonym; Erstanfragen werden innerhalb von drei Tagen beantwortet, danach innerhalb von einer Woche; Träger Arbeitskreis Leben e.V. Reutlin- gen/Tübingen	Ju
Onlineberatung Suizidprävention [U25] www.u25-nuernberg.de		Online Peer-Beratung durch eh- renamtliche Jugendliche; in Kri- sensituationen; Träger Caritas Deutschland	Bis 25 Jahre
Jugendnotmail www.jugendnotmail.de	→ registrieren	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.)

<p>Nethelp4u.de www.nethelp4u.de</p>	<p>→ registrieren</p>	<p>Jugendliche beraten Jugendliche: Online Beratung u.a. bei Ängsten, Sucht, selbstverletzendem Verhalten oder bei Problemen in der Familie; Träger: evangelisches Jugendpfarramt Stuttgart und evangelische Jugend Stuttgart Träger: evangelisches Jugendpfarramt Stuttgart und evangelische Jugend Stuttgart</p>	<p>Ju</p>
<p>FIDEO: fighting depression online www.fideo.de</p>		<p>Online Informationsangebot mit Diskussionsforum zum Thema Depression; Träger: Diskussionsforum Depression e.V.</p>	<p>Ju ab 14 Jahren</p>