

## Übersicht zu inner- und außerschulischen Hilfsangeboten

### Über Depression an Schulen aufklären

Die Aufklärung über psychische Erkrankungen, insbesondere auch über Depression und Angststörungen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der auch die Schulen einen wichtigen Beitrag leisten. Gesundheitsförderung und auch die Themen wie psychische Gesundheit und Umgang mit Stress spielen nicht nur in der Erwachsenenwelt eine große Rolle.

**An den Schulen sind die regionalen Schulpsychologinnen, Schulpsychologen und Beratungslehrkräfte vor Ort erste Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche zu seelischen Notlagen, die über Schulprobleme hinausgehen.** Um eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie zu ermöglichen, übermitteln sie vor Ort wichtige und aktuelle **Hinweise zu Beratungsstellen, Ärzten, Therapeuten und Kliniken im jeweiligen Schulumfeld.**

- Schulpsychologin am Graf-Rasso-Gymnasium Fürstenfeldbruck, OStRin Ursula Huber 08141/6111- 451, huber@graf-rasso-gymnasium.de
- Hilfestellungen und Ansprechpartner zu psychologischen Fragen im Kindes- und Jugendalter können Sie auch über die Homepage der **Staatlichen Schulberatungsstellen** finden: [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

### 1. Kontakt in Krisenfällen

- Notarzt unter der Telefonnummer 112
- Behandelnder Arzt
- Sozialpsychiatrischer Dienst Caritas, Beratungsstelle für psychische Gesundheit, Hauptstr. 5, 82256 Fürstenfeldbruck, 3. Stock, 08141/32 07 8070  
[spdi-fuerstenfeldbruck@caritasmuenchen.de](mailto:spdi-fuerstenfeldbruck@caritasmuenchen.de)
- Psychiatrische Klinik in der Umgebung
- DIE ARCHE, Suizidprävention und Lebenshilfe e. V., 089/334041 (Gesprächstermin am gleichen Tag, auch Beratung für Berater), [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)
- Münchner Insel - Krisen und Lebensberatung  
Marienplatz Untergeschoss, 80331 München  
Tel.: 089/220041, Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333  
[www.muenchner-insel.de](http://www.muenchner-insel.de)

### 2. Fachkräfte vor Ort (für Betroffene und Angehörige)

#### **Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychotherapie**

<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>

#### **Psychologische Psychotherapeuten**

Ermitteln Sie örtliche Therapeuten unter folgenden Links:

- Psychotherapeutensuche der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK):  
[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)
- Psychotherapeutensuche der Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK):  
<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>
- Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB):  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>
- Psychotherapiesuche des Psychotherapie-Informationsdienstes der Deutschen Psychologen Akademie: <https://www.psychotherapie-suche.de/pid/search>

### 3. Beratung und Information (für Betroffene und Angehörige)

<p><b>bke-Jugend-Beratung, Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.</b> www.bke-beratung.de Jugend- und Elternberatung, anonym, kostenfrei und datensicher</p>
<p><b>Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer</b> Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr: Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 www.telefonseelsorge.de</p>
<p><b>Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)</b> Tel.: 166111 (Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr) www.nummergegenkummer.de</p>
<p><b>Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.</b> Saarstraße 5, 80797 München Tel.: 089/334041, E-Mail: info@die-arche.de www.die-arche.de</p>
<p><b>Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe</b> Tel.: 0800/33 44 533 <a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon">https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon</a></p>
<p><b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen</b> Tel.: 116117 <a href="https://www.116117.de/de/index.php">https://www.116117.de/de/index.php</a></p>
<p><b>Krisendienst Psychiatrie</b> – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns) www.krisendienst-psychiatrie.de, 0180 / 655 3000 <b>Weitere Notfallnummern:</b> <a href="http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm">http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm</a></p>
<p><b>Selbsthilfe bei Depressionen - Deutsche Depressionsliga e.V.</b> Beratung und Information <a href="https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html">https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html</a></p>
<p><b>Münchner Bündnis gegen Depression e.V.</b> Luisenstr. 43, 80333 München Tel.: 089/54045120, E-Mail: info@muenchen-depression.de <a href="https://www.muenchen-depression.de/">https://www.muenchen-depression.de/</a></p>
<p><b>Fideo</b> - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern www.fideo.de</p>
<p><b>Hilfe bei Depression: moodgym   AOK – Die Gesundheitskasse</b> <a href="https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/">https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/</a></p>
<p><b>Hilfe bei Depressionen   Kostenfreie Telefon-Beratung</b> <a href="https://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/gesundheitsinformation/depression">https://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/gesundheitsinformation/depression</a></p>
<p><b>Depression kann jeden treffen</b> <a href="https://ifightdepression.com/de/">https://ifightdepression.com/de/</a></p>
<p><b>Neurologen und Psychiater im Netz</b> <a href="https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/">https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/</a></p>
<p><b>Depression – Eltern im Netz</b> <a href="https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php">https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php</a></p>
<p><b>Regionale Erziehungsberatungsstelle</b> Caritas Beratungsstelle, Bullachstraße 27, 82256 Fürstfeldbruck, 08141/505960 eb-ffb@caritasmuenchen.de</p>

#### 4. Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

**Geschäftsstelle Deutsche Angst-Hilfe e.V.**

Bayerstr. 77a, Rückgebäude, 80335 München  
Tel.: 089/515553 -15 (AB)  
Allgemeine Fragen: E-Mail: [dash@angstselbsthilfe.de](mailto:dash@angstselbsthilfe.de)  
<https://www.angstselbsthilfe.de/>

**SHZ Selbsthilfezentrum München**

Beratungs- und Vermittlungsstelle:  
Tel.: 089/532956 -11, E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)  
<https://www.shz-muenchen.de/>

**Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e. V.**

Landsberger Str. 135, 80339 München  
Tel. 089/5024673, E-Mail: [info@apk-muenchen.de](mailto:info@apk-muenchen.de)  
<https://www.apk-muenchen.de/kontakt.html>

**Junge Selbsthilfegruppen**

<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>