

Informationen zu Depression und Angststörungen

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.

Jeder von uns kann aktiv depressive Menschen unterstützen! Informationen hierzu sind auf der Webseite "[Aktiv gegen Depression](#)" bereit gestellt.

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.**

- Link zur dienstlichen Erreichbarkeit von Schulpsychologinnen, Schulpsychologen und Beratungslehrkräften vor Ort: www.schulamtpfaffenhofen.de>schulberatung
- Hilfestellungen und Ansprechpartner zu psychologischen Fragen im Kindes- und Jugendalter können Sie auch über die Homepage der **Staatlichen Schulberatungsstellen** finden: www.schulberatung.bayern.de

Kontakt in Krisenfällen

Notarzt unter der Telefonnummer 112

DIE ARCHE, Suizidprävention und Lebenshilfe e. V.

Tel. 089/334041 (Gesprächstermin am gleichen Tag, auch Beratung für Berater)

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

Fachkräfte vor Ort

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

<https://dienste.kvb.de/arztuche/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
- 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.psychotherapiesuche.de/pid/search>

Regionale Erziehungsberatungsstellen

Beratung und Information (für Betroffene und Angehörige)

bke-Jugend-Beratung, Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.

www.bke-beratung.de

Jugend- und Elternberatung, anonym, kostenfrei und datensicher

Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr: Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800 – 111 0 222

www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)

Tel.: 166111 (Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr) www.nummergegenkummer.de

Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstraße 5, 80797 München

Tel.: 089/334041, E-Mail: info@die-arche.de

www.die-arche.de

Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe

Tel.: 0800/33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

Tel.: 116117

<https://www.116117.de/de/index.php>

Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns)

www.krisendienst-psychiatrie.de, 0800 / 655 3000

Weitere Notfallnummern: [http://www.depressionen-](http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm)

[depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm](http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm)

Selbsthilfe bei Depressionen - Deutsche Depressionsliga e.V.

Beratung und Information

<https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html>

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Luisenstr. 43, 80333 München

Tel.: 089/54045120, E-Mail: info@muenchen-depression.de [https://www.muenchen-](https://www.muenchen-depression.de/)

[depression.de/](https://www.muenchen-depression.de/)

Fideo - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern

www.fideo.de

Hilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse

<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>

Hilfe bei Depressionen | Kostenfreie Telefon-Beratung

<https://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/gesundheitsinformation/depression>

Depression kann jeden treffen

<https://ifightdepression.com/de/>

Neurologen und Psychiater im Netz

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/>

Depression – Eltern im Netz

<https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php>

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 <https://www.angstselbsthilfe.de/>

SHZ Selbsthilfezentrum München

Beratungs- und Vermittlungsstelle:

Tel.: 089/532956 -11, E-Mail: 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

<https://www.apk-muenchen.de/kontakt.html>

Junge Selbsthilfegruppen

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