

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Verdacht auf eine psychische Erkrankung, insbesondere bei Depression und Angststörungen

Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Unterföhring sowie ihre Erziehungsberechtigten können sich in der Schule an folgende Personen wenden:

- jede **Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Schulpsychologin**: StRin Irina Maier
- die **Jugendsozialarbeiterin**: Andrea Riederauer

Außerhalb der Schule können Sie Kontakt mit dem jeweiligen **Kinderarzt bzw. Hausarzt** aufnehmen, der ihr Kind am besten kennt und Ihnen weitere Hilfsmöglichkeiten aufzeigen kann.

Weitere Beratungs- und Hilfsangebote finden Sie u. a. bei folgenden Adressen:

### Akute Notfallkontakte:

<b>Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie</b>  <i>Deisenhofener Str. 28 81539 München</i>	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst  (bis ca. 17,5 Jahre)
<b>Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern</b>	0180/6553000	24-Stunden Erreichbarkeit (0,20€ bei Anruf aus Festnetz, max. 0,60 € bei Anruf aus Mobilfunk) Tel. Beratung, ggf. ambulante Krisentermine, mobile Einsätze vor Ort (für Betroffene ab 16 Jahren), Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung

### Internetseiten und Telefonnummern:

<b>„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche</b>	089/116111  auch Onlineberatung <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr Anrufe sind kostenfrei und anonym
<b>„Nummer gegen Kummer“ für Eltern</b>	0800/1110550	Mo-Fr, 9 - 11 Uhr Di, Do, 17 - 19 Uhr Unterstützung von Eltern anonym und kostenlos <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>

<b>„FIDEO“ (Fighting depression online):</b>	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>	u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen
<b>„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“</b>	0800/3344533  <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a>	Mo, Di, Do: 13 - 17Uhr Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region
<b>Infonon</b>	089/1215000  <a href="https://1215000.de/">https://1215000.de/</a>	tägl. 18 - 22 Uhr Telefondienst und Einzel-Chatberatung von Jugendlichen für Jugendliche
<b>„NAKOS“</b>	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
<b>U25 Freiburg</b>	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a>	anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken
<b>Evangelische Telefonseelsorge</b>	0800/ 1110111  Mailberatung: <a href="mailto:ts@ebt-muenchen.de">ts@ebt-muenchen.de</a>	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei
<b>Katholische Telefonseelsorge</b>	0800/1110222	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei
<b>Telefonseelsorge</b>	<a href="https://online.telefonseelsorge.de">https://online.telefonseelsorge.de</a>	Mail- und Chatseelsorge
<b>Muslimisches Sorgentelefon</b>	030/443509821	24-Stunden Erreichbarkeit dienstags auch auf Türkisch

## Weitere medizinische Kontaktadressen:

<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	116117	außerhalb üblicher Arztprechstunden, auch Hausbesuche
<b>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie</b>  <i>Nußbaumstr. 5a 80336 München</i>	089/440055931	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung
<b>Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing</b>  <i>Kölner Platz 1 80804 München</i>	089/3068-0 089/3068-5700	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung
<b>Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater</b>	<a href="https://arzt-auskunft.de">https://arzt-auskunft.de</a>	Datenbank für niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater → Was/Wen: Kinder- und Jugendpsychiater

**Spezifische Angebote:**

<p><b>Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB</b></p>	<p>0921/787765-40410</p> <p><a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a></p>	<p>Mo-Do, 9 -17 Uhr Fr, 9 - 13 Uhr</p> <p>Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; können Angaben über freie Therapieplätze machen;</p> <p>Therapeutensuche online</p>
<p><b>Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Die Arche</b></p> <p>Saarstr. 5 80797 München</p>	<p>089/334041</p>	<p>Mo-Fr, 09.00-17.00 Uhr</p> <p>Beratungsstelle ab 16 J., ab 14 J. in Begleitung eines Erwachsenen</p>
<p><b>Münchener Insel: Krisen- und Lebensberatung</b></p> <p>Marienplatz Untergeschoss 80331 München</p>	<p>089/220041</p>	<p>Mo-Fr, 09 - 18 Uhr</p> <p>ohne Terminvereinbarung</p> <p><a href="http://www.muenchener-insel.de">www.muenchener-insel.de</a></p>
<p><b>AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Unterföhring</b></p> <p>Schulstraße 1 85774 Unterföhring</p>	<p>089 - 3294630</p> <p><a href="mailto:eb.garching@kijuhi.awo-obb.de">eb.garching@kijuhi.awo-obb.de</a></p>	<p>Einzel- und Familienberatungen, Termine nach Vereinbarung</p> <p><a href="https://www.awo-obb-familie.de/einrichtungen-kinder-jugend-und-familienhilfe/beratungsstellen/522c-beratungsstelle-unterfoehring/start/">https://www.awo-obb-familie.de/einrichtungen-kinder-jugend-und-familienhilfe/beratungsstellen/522c-beratungsstelle-unterfoehring/start/</a></p>
<p><b>Bundeskongress für Erziehungsberatung</b></p>	<p><a href="https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html</a></p>	<p>Onlineberatung</p>

Für Informationen und Links zu weiteren Themen sehen Sie bitte auf der Schulhomepage in dem Bereich „Beratung und Hilfe“ nach.