

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 / Lehrer des Vertrauens**
- Die **Schulpsychologin**: StRin Veronika Garnreiter
- Die **Jugendsozialarbeiterinnen**: Andrea Riederauer, Franziska Pretzer

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:

Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie <i>Deisenhofener Str. 28 81539 München</i>	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst (bis 18 Jahre)
Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern	0800/6553000	Tel. Beratung, ggf. ambulante Krisentermine, mobile Einsätze vor Ort (für Betroffene ab 16 Jahren), Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung

Internetseiten und Telefonnummern

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche	089/116111 Auch Onlineberatung www.nummergegenkummer.de	Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr
„Nummer gegen Kummer“ für Eltern	0800/1110550 www.nummergegenkummer.de	Mo-Fr, 9-11 Uhr Di, Do, 17-19 Uhr Unterstützung von Eltern anonym
„FIDEO“ (Fighting depression online)	www.fideo.de	u.a. Dorum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“	0800/3344533 www.deutsche-depressionshilfe.de	Mo, Di, Do: 13-17 Uhr Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region

Infofon	089/1215000 https://1215000.de/	Tägl. 18-22 Uhr Telefondienst und Einzel-Chatberatung von Jugendlichen für Jugendliche
„NAKOS“	www.nakos.de	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
U25 Freiburg	www.u25-freiburg.de	Anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken
Evangelische Telefonseelsorge	0800/1110111 Auch Online-Chatberatung	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei
Katholische Telefonseelsorge	0800/1110222	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei
Telefonseelsorge	www.telefon-seelsorge.de	Mail- und Chatseelsorge
Muslimisches Sorgentelefon	030/443509821	24-Stunden Erreichbarkeit

Weitere medizinische Kontaktadressen:

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

Spezifische Angebote:

Psychotherapeutenkammer Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921/787765-40410 www.bptk.de	Mo-Do, 9-17 Uhr Fr, 9-13 Uhr Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; können Angaben
-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Über freie Therapieplätze machen
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Die Arche <i>Saarstr. 5 80797 München</i>	089/334041	Mo-Fr, 9-17 Uhr Beratungsstelle ab 16 J., ab 14 J. in Begleitung eines Erwachsenen
Münchener Insel: Krisen- und Lebensberatung <i>Marienplatz Untergeschoss 80331 München</i>	089/220041 www.muenchener-insel.de	Mo-Fr, 9-18 Uhr Do, 11-18 Uhr Ohne Terminvereinbarung
AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Unterföhring <i>Schulstraße 1 85774 Unterföhring</i>	089-3294630	Einzel- und Familienberatungen, Termine nach Vereinbarung
Bundeskongress für Erziehungsberatung	www.eltern.bke-beratung.de	Onlineberatung

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