

# Staatliche Schulberatungsstelle für München



## Depression

### Handlungsleitfaden und Kontaktliste

Stand: 19.12.2019

Unter Depression oder depressiver Verstimmung kann sich fast jeder etwas vorstellen, manchmal hat man es auch schon selbst erlebt. Dabei ist es wichtig, dass Beratung und Hilfen frühzeitig aufgesucht werden.

Für eine erste Beratung steht Ihnen als Eltern bzw. den Kindern und Jugendlichen **an Ihrer Schule ein/eine Schulpsychologe/Schulpsychologin** bzw. jede Lehrkraft des Vertrauens zur Verfügung.

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:

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

#### Weitere Notfallkontakte:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Evangelische Telefonseelsorge</b>	0800/1110111	<b>24-Stunden Erreichbarkeit</b> Anrufe sind kostenfrei  Mailberatung: <a href="mailto:ts@ebt-muenchen.de">ts@ebt-muenchen.de</a>	jedes Alter
<b>Katholische Telefonseelsorge</b>	0800/1110222	<b>24-Stunden Erreichbarkeit</b> Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter
<b>Muslimisches Sorgentelefon</b>	030/443509821	<b>24-Stunden Erreichbarkeit</b> dienstags auch auf türkisch	jedes Alter

<b>Infofon</b>	089/1215000	<b>tägl. 18.00-22.00 Uhr</b> Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche  <a href="http://www.infofon.muc.kobis.de">www.infofon.muc.kobis.de</a>	Ki/Ju
<b>INFO4MUX-Onlineberatung</b>	<a href="https://www.info4mux.de">https://www.info4mux.de</a>	<b>tägl. 19.30-21.30 Uhr</b> Einzel-Chatberatung für Jugendliche	Ki/Ju
<b>„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche</b>	089/116111	<b>Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr</b> Anrufe sind kostenfrei  <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Ki/Ju
<b>„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon</b>	0800/1110550	<b>Mo-Fr, 09.00-11.00 Uhr</b> <b>Di+Do, 17.00-19.00 Uhr</b> Unterstützung von Eltern anonym und kostenlos  <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Ew/Eltern
<b>„Deutsche Depressionshilfe“ Info-Telefon Depression</b>	0800/3344533	<b>Mo, Di, Do: 13.00-17.00 Uhr</b> <b>Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr</b> Krankheits- und behandlungsbezogene <b>Informationen</b> ; Hinweise zu <b>Anlaufstellen</b> im bestehenden Versorgungssystem  <a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de">https://www.deutsche-depressionshilfe.de</a>	Ju/Ew/Eltern

#### Medizinische Kontaktadressen:

<b>Name der Einrichtung</b>	<b>Kontaktdaten</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Zielgruppe</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	116117	außerhalb üblicher Arztprechstunden, auch Hausbesuche	Ki/Ju/Ew
<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>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie</b>  <i>Nußbaumstr. 5a 80336 München</i>	089/440055931	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
<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	Ki/Ju
<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	Ki/Ju/Eltern

## Spezifische Angebote:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB</b>	0921/787765-40410	<b>Mo-Do, 09.00-17.00 Uhr</b> <b>Fr, 09.00-13.00 Uhr</b> Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; können Angaben über freie Therapieplätze machen	Ki/Ju/Ew
<b>Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Die Arche</b>  <i>Saarstr. 5 80797 München</i>	089/334041	<b>Mo-Fr, 09.00-17.00 Uhr</b> Beratungsstelle	ab 16 J.; ab 14 J. in Begleitung eines Erw.
<b>Münchener Insel:</b> Krisen- und Lebensberatung  <i>Marienplatz Untergeschoss, 80331 München</i>	089/220041	<b>Mo-Fr, 09.00-18.00 Uhr</b> ohne Terminvereinbarung  <a href="http://www.muenchner-insel.de">www.muenchner-insel.de</a>	Ju/Ew

## Allgemeine Beratungsangebote:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Staatliche Schulberatungsstelle</b> für München Stadt und Landkreis  <i>Infanteriestr. 7 80797 München</i>	089/5589989-60	Zentrale Schulpsycholog_innen aller Schularten für Stadt und Landkreis München, Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte; weitere Informationen  <a href="mailto:info@sbmuc.de">info@sbmuc.de</a>	Ki/Ju/Ew
<b>Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)</b>  <i>Goethestr. 12 80336 München</i>	089/23366500	Zentrale Schulpsycholog_innen aller Schularten, zuständig für städtische Schulen, Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte  <a href="mailto:schulpsychologie@muenchen.de">schulpsychologie@muenchen.de</a>	Ki/Ju/Ew
<b>Beratungsstellen</b> für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt München	<i>jeweilige Telefonnr. auf der Homepage</i>	Beratungsstellen in den jeweiligen Stadtteilen:  <a href="http://www.erziehungsberatung-muenchen.de">www.erziehungsberatung-muenchen.de</a>	Ki/Ju/Ew/ Eltern
<b>Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen</b> des Referats für Gesundheit und Umwelt  <i>Schwanthalerstr. 69 80336 München</i>	089/23366933	Beratung bei psychischen Problemen und psychiatrischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen	Ki/Ju/Ew
<b>Selbsthilfezentrum München</b>	<a href="https://shz-muenchen.de">https://shz-muenchen.de</a>	Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen zu verschiedenen Themen → Reiter: Gruppen → Suche	Ki/Ju/Ew/ Eltern

**Legende:** Ki: Kinder; Ju: Jugendliche; Ew: Erwachsene

## Weitere Internetadressen:

<b>Elternberatung (BkE e.V.) inkl. Chats</b>	<a href="https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html</a>
<b>Jugendberatung (BkE e.V.) inkl. Chats</b>	<a href="https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	<a href="https://online.telefonseelsorge.de">https://online.telefonseelsorge.de</a>
<b>Münchner Bündnis gegen Depression</b>	<a href="http://www.muenchen-depression.de">http://www.muenchen-depression.de</a>
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	<a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de">https://www.deutsche-depressionshilfe.de</a>
<b>Netz psychische Gesundheit</b>	<a href="https://www.psychenet.de">https://www.psychenet.de</a>
<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	<a href="https://www.krisendienst-psychiatrie.de">https://www.krisendienst-psychiatrie.de</a>
<b>Ökumenische Notfallseelsorge München</b>	<a href="https://notfallseelsorge-muenchen.de">https://notfallseelsorge-muenchen.de</a>
<b>GeFühle Fetzen</b>	<a href="https://www.gefuehle-fetzen.net/">https://www.gefuehle-fetzen.net/</a>