

## Depression – und verringerte Leistungsfähigkeit in der Schule

Handlungsleitfaden und Kontaktliste

Stand: 04.10.2023

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 am Gymnasium München-Nord unsere Schulpsychologinnen, Frau Ertl (Inklusion, dauerhafte und chronische Beeinträchtigungen) sowie Frau Krenz (Jahrgangsstufen 5 bis 12) bzw. jede Lehrkraft des Vertrauens zur Verfügung. Frau Ertl erreichen Sie über das Elternportal oder über [veronika.ertl@schule.bayern.de](mailto:veronika.ertl@schule.bayern.de) und Frau Krenz über das Elternportal sowie über [nadja.krenz@schule.bayern.de](mailto:nadja.krenz@schule.bayern.de).

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:

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  <a href="mailto:info@sbmuc.de">info@sbmuc.de</a>	Ki/Ju/Ew/ Eltern
<b>Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)</b>  <i>Goethestr. 12 80336 München</i>	089/23340940	Zentrale Schulpsycholog*innen aller Schularten für die Stadt München, 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 Telefonnummer. 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>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	116117	<b>Tel. Erreichbarkeit tägl. 0-24 Uhr (kostenfrei)</b> medizinische Hilfe jederzeit; auch Hausbesuche	Ki/Ju/Ew
<b>Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle</b> des Referats für Gesundheit und Umwelt  <i>Schwanthalerstr. 69 80336 München</i>	089/23366933	<b>Mo-Fr, 08.00-16.00 Uhr</b> Akute oder konkrete Selbst- oder Fremdgefährdung (aufgrund einer psych. Erkrankung)  <a href="mailto:kinderpsyberatungsstelle.gsr@muenchen.de">kinderpsyberatungsstelle.gsr@muenchen.de</a>	Ki/Ju/Ew

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<b>Krisendienst Psychiatrie</b> München und Oberbayern	0180/6553000	<b>Tel. Erreichbarkeit tägl. 0-24 Uhr (kostenfrei)</b> Tel. Beratung, ggf. ambulante Krisentermine, mobile Einsätze vor Ort, Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung, Mobile Einsätze vor Ort	Ki/Ju/Ew/ Eltern
<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  Online-Beratung: <a href="https://die-arche.de/onlineberatung.php">https://die-arche.de/onlineberatung.php</a>	ab 14 Jahren
<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; auch Video-Beratung möglich <a href="mailto:info@muenchner-insel.de">info@muenchner-insel.de</a>  <a href="http://www.muenchner-insel.de">www.muenchner-insel.de</a>	Ju/Ew
<b>Heckscher – Klinikum</b> für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  <i>Deisenhofener Str. 28 81539 München</i>	089/9999-0	<b>sofortige Aufnahme</b> bei akuten Krisen	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  <a href="mailto:kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de">kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de</a>	Ki/Ju
<b>Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing</b>  <i>Kölner Platz 1 80804 München</i>	089/3068-5700	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung;  Online-Anmeldung und –Terminvereinbarung: <a href="https://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing/kinderkliniken/psychosomatik/">https://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/schwabing/kinderkliniken/psychosomatik/</a>	Ki/Ju
<b>Atriumhaus –</b> Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum  <i>Bavariastr. 11 80336 München</i>	089/7678-0	Krisenambulanz, Akut, Tages- und Nachtambulanz  Sexualtherapeutische Sprechstunde  Trauma-Ambulanz	ab 16 Jahre
<b>Evangelische Telefonseelsorge</b>	0800/1110111	<b>täglich 24 Stunden</b> Anrufe sind kostenfrei  Online-Seelsorge: <a href="https://online.telefonseelsorge.de/">https://online.telefonseelsorge.de/</a>	jedes Alter
<b>Katholische Telefonseelsorge</b>	0800/1110222	<b>täglich 24 Stunden</b> Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter
<b>Muslimisches Sorgentelefon</b>	030/443509821	<b>täglich 24 Stunden</b> dienstags auch auf Türkisch	jedes Alter

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Helpline Ukraine	0800/5002250	Телефонна консультація українською та російською мовами для дітей, підлітків, батьків та інших членів родини з понеділка по п'ятницю з 14:00 до 17:00 <b>montags bis freitags von 14 Uhr bis 17 Uhr</b>	Ukrainisch- /Russisch- sprachige Personen
Infofon	089/1215000	<b>tägl. 18.00-22.00 Uhr</b> Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche  <b>Online-Chat-Beratung:</b> <a href="http://www.1215000.de">www.1215000.de</a>	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche	089/116111	<b>Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr</b> Anrufe sind kostenfrei  <b>Beratung per Mail &amp; Chat:</b> <b>Mo-Do, 14.00-18.00 Uhr (Live-Chat)</b> <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/</a>	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon	0800/1110550	<b>Mo-Fr, 09.00-11.00 Uhr</b> <b>Di+Do, 09.00-19.00 Uhr</b> Unterstützung von Eltern anonym und kostenlos  <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Ew/Eltern
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921/787765-40410	<b>Mo-Do, 09.00-17.00 Uhr</b> <b>Fr, 09.00-13.00 Uhr</b> Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeut*innen, für gesetzlich Versicherte; können Angaben über freie Therapieplätze machen	Ki/Ju/Ew
Terminservicestelle (TSS) der KVB	116117  Gehörlosenfax: 0921 88099 - 55021	<b>täglich 24 Stunden</b>  Unterstützung, zeitnahen psychothera- peutischen Ersttermin zu vereinbaren	Ki/Ju/Ew
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE)	<a href="https://www.bke-beratung.de/">https://www.bke-beratung.de/</a>	<b>Einzelchats, Gruppenchats &amp; Mailberatung online</b>	Ju/Eltern

#### Weitere Internetadressen:

Münchner Bündnis gegen Depression:

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

BundesPsychotherapeutenKammer:

[www.gefuehle-fetzen.de](http://www.gefuehle-fetzen.de)

Fighting Depression Online (FIDEO)

<https://fideo.de/>