

Depression – und verringerte Leistungsfähigkeit in der Schule

Handlungsleitfaden und Kontaktliste

Stand: 14.09.2021

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 (Jgst. 11 und 12) sowie Frau Krenz (Jgst. 5 bis 10)** bzw. jede Lehrkraft des Vertrauens zur Verfügung. Frau Ertl erreichen Sie über das Elternportal oder über v.ertl@gmn.muenchen.musin.de, Frau Krenz über das Elternportal sowie über nadja.krenz@gmn.muenchen.musin.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
Staatliche Schulberatungsstelle 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 info@sbmuc.de	
Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) <i>Goethestr. 12 80336 München</i>	089/23366500	Zentrale Schulpsycholog_innen aller Schularten für die Stadt München, Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte schulpsychologie@muenchen.de	Ki/Ju/Ew
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt München	<i>jeweilige Telefonnr. auf der Homepage</i>	Beratungsstellen in den jeweiligen Stadtteilen: www.erziehungsberatung-muenchen.de	Ki/Ju/Ew/ Eltern
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	außerhalb überlicher Arztprechstunden, auch Hausbesuche	Ki/Ju/Ew
Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referats für Gesundheit und Umwelt <i>Schwanthalerstr. 69 80336 München</i>	089/23366933	Mo-Fr, 08.00-16.00 Uhr Akute oder konkrete Selbst- oder Fremdgefährdung (aufgrund einer psych. Erkrankung)	Ki/Ju/Ew

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern	0180-6553000	Tel. Erreichbarkeit tägl. 0-24 Uhr (0,20€ bei Anruf aus Festnetz, max. 0,60 € bei Anruf aus Mobilfunk) 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
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Die Arche <i>Saarstr. 5</i> <i>80797 München</i>	089/334041	Mo-Fr, 09.00-17.00 Uhr Beratungsstelle	ab 16 J.; ab 14 J. in Begleitung eines Erw.
Münchener Insel: Krisen- und Lebensberatung <i>Marienplatz Untergeschoss,</i> <i>80331 München</i>	089/220041	Mo-Fr, 09.00-18.00 Uhr ohne Terminvereinbarung www.muenchner-insel.de	Ju/Ew
Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie <i>Deisenhofener Str. 28</i> <i>81539 München</i>	089/9999-0	sofortige Aufnahme bei akuten Krisen	bis ca. 17,5 Jahre
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie <i>Nußbaumstr. 5a</i> <i>80336 München</i>	089/440055931	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing <i>Kölner Platz 1</i> <i>80804 München</i>	089/3068-0 089/3068-5700	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
Atriumhaus – Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum <i>Bavariastr. 11</i> <i>80336 München</i>	089/7678-0	Krisenambulanz, Akut, Tages- und Nachtambulanz	ab 16 Jahre
Evangelische Telefonseelsorge	0800/1110111	täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei Mailberatung: ts@ebt-muenchen.de	jedes Alter
Katholische Telefonseelsorge	0800/1110222	täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter
Muslimjisches Sorgentelefon	030-443509821	täglich 24 Stunden dienstags auch auf Türkisch	jedes Alter

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Teens on phone	0800/1110333	Sa, 15.00-19.00 Uhr Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche	Ki/Ju
Infofon	089/1215000	tägl. 18.00-22.00 Uhr Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche www.infofon.muc.kobis.de	Ki/Ju
INFO4MUX-Onlineberatung	https://www.info4mux.de	tägl. 19.30-21.30 Uhr Einzel-Chatberatung für Jugendliche	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche	089/116111	Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr Anrufe sind kostenfrei www.nummergegenkummer.de	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon	0800/1110550	Mo-Fr, 09.00-11.00 Uhr Di+Do, 17.00-19.00 Uhr Unterstützung von Eltern anonym und kostenlos www.nummergegenkummer.de	Ew/Eltern
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921/787765-40410	Mo-Do, 09.00-17.00 Uhr Fr, 09.00-13.00 Uhr Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; können Angaben über freie Therapieplätze machen	Ki/Ju/Ew

Weitere Internetadressen:

Münchner Bündnis gegen Depression:
BundesPsychotherapeutenKammer:

www.buendnis-depression.de
www.gefuehle-fetzen.de

Besonderer Bezug zur Covid-19-Pandemie:
Corona und Du:

<https://www.corona-und-du.info/>