

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 **am Gymnasium München-Nord unsere Schulpsychologin, Frau Ertl** bzw. jede Lehrkraft des Vertrauens zur Verfügung. Frau Ertl erreichen Sie über das Elternportal oder unter schulpsychologe@gym-muc-nord.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:

Akute Notfallkontakte:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie <i>Deisenhofener Str. 28 81539 München</i>	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst	bis ca. 17,5 Jahre
Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern	0180/6553000	24-Stunden Erreichbarkeit <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
Evangelische Telefonseelsorge	0800/1110111	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei Mailberatung: ts@ebt-muenchen.de	jedes Alter
Katholische Telefonseelsorge	0800/1110222	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter
Muslimisches Sorgentelefon	030/443509821	24-Stunden Erreichbarkeit dienstags auch auf Türkisch	jedes Alter
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
„Deutsche Depressionshilfe“ Info-Telefon Depression	0800/3344533	Mo, Di, Do: 13.00-17.00 Uhr Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr Krankheits- und behandlungsbezogene Informationen ; Hinweise zu Anlaufstellen im bestehenden Versorgungssystem https://www.deutsche-depressionshilfe.de	Ju/Ew/Eltern

Medizinische Kontaktadressen:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	außerhalb überlicher Arztsprechstunden, auch Hausbesuche	Ki/Ju/Ew
Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie <i>Deisenhofener Str. 28 81539 München</i>	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst	bis ca. 17,5 Jahre
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie <i>Nußbaumstr. 5a 80336 München</i>	089/440055931	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing <i>Kölner Platz 1 80804 München</i>	089/3068-0 089/3068-5700	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater	https://arzt-auskunft.de/	Datenbank für niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater → Was/Wen: Kinder- und Jugendpsychiater	Ki/Ju/Eltern

Spezifische Angebote:

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

Allgemeine Beratungsangebote:

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; weitere Informationen info@sbmuc.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
Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen 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
Selbsthilfezentrum München	https://shz-muenchen.de	Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen zu verschiedenen Themen → Reiter: Gruppen → Suche	Ki/Ju/Ew/ Eltern

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

Weitere Informationen und Internetadressen:

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