

# Ansprechpartner bei Depressionen und in Krisensituationen



## Ansprechpartner an der Schule

### Schulpsychologin:

Natalie Schön

→ [natalie.schoen@fos-west.muenchen.musin.de](mailto:natalie.schoen@fos-west.muenchen.musin.de)

→ Sprechzeiten am Mittwochnachmittag nach Vereinbarung

### Beratungslehrkräfte:

Isabel Pérez und Anze Krasevac

→ [isabel.perez@fos-west.muenchen.musin.de](mailto:isabel.perez@fos-west.muenchen.musin.de)

→ [krasevac.anze@fos-west.muenchen.musin.de](mailto:krasevac.anze@fos-west.muenchen.musin.de)

→ Sprechzeiten nach Vereinbarung

### Verbindungslehrkräfte:

Tanja Leibold und Anze Krasevac

→ [t.leibold@fos-west.muenchen.musin.de](mailto:t.leibold@fos-west.muenchen.musin.de)

→ [krasevac.anze@fos-west.muenchen.musin.de](mailto:krasevac.anze@fos-west.muenchen.musin.de)

→ Sprechzeiten nach Vereinbarung

## Außerschulische Anlaufstellen

### Telefonische Unterstützung in einer Krisensituation:

#### Telefonseelsorge

→ 0800 – 1110111 oder 0800 – 1110222

→ <https://www.telefonseelsorge.de>

→ kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr

#### Deutsche Depressionshilfe

→ 0800 - 3344533

→ kostenlose, anonyme Beratung Mi und Fr 08.30 bis 12.30 Uhr; Mo, Di, Do 13 bis 17 Uhr

Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

#### NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon

→ 11 61 11 oder 0800 / 1110333

→ Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 bis 20 Uhr

→ <https://www.nummergegenkummer.de>

Elterntelefon: Mo bis Fr 9 bis 11 Uhr sowie Di und Do 17 bis 19 Uhr unter 0800 – 111 05 50

### Hilfe bei akuten psychischen Krisen oder akuter Suizidalität:

**Notarzt** unter der Telefonnummer **112**

#### Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

→ 11 61 17 (ohne Vorwahl)

→ <https://www.116117.de/de/index.php>

#### Krisendienst Psychiatrie

→ **0800/ 655 30 00**, täglich, rund um die Uhr

→ <http://www.krisendienst-psychiatrie.de/>

Psychologische Beratung, Einsatz am Ort der Krise sowie Veranlassung einer stationären Behandlung

**Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.**

- 089/ 33 40 41 (sehr zeitnahe Vergabe von Gesprächsterminen)
- Mo bis Fr 9 bis 17 Uhr
- [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)

**Münchner Insel – Krisen- und Lebensberatung**

- Marienplatz Untergeschoss, 80331 München
- 089 / 220041
- [www.muenchner-insel.de](http://www.muenchner-insel.de)

**Institutsambulanzen der Kliniken:****Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH**

Klinikum München-Ost

Vockestr.72

85540 Haar

Tel.: 089/ 45 62 – 0

**Psychiatrisches Krisen- und Beratungszentrum Atriumhaus**

Bavariastr.11

80336 München

Tel.: 089/ 76 78 – 0; Stationsleitung: 089 76 78 91 61

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München**

Nußbaumstr.7

80336 München

Tel.: 089/ 44 00 – 5 55 11; – 5 55 12

**kbo-Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Klinikum der Universität München

Deisenhofener Straße 28

81539 München

Ambulanz: 089/44 00 – 559 31

Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München

Tel.: 089/999 90

**Vermittlung von Therapieplätzen:****Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

- 0921 - 787765 – 4 04 10
- Mo bis Do 9 bis 17 Uhr, Fr 9 bis 13 Uhr
- [Patienten-Infoline@kvb.de](mailto:Patienten-Infoline@kvb.de)

**Weitere Beratung und Informationen (für Betroffene und Angehörige):****bke Jugend- und Elternberatung**

- [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)
- anonym, kostenfrei und datensicher
- Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

**Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

- Tel.: 0800 / 33 44 533 (Mo, Di, Do 13:00 – 17:00 Uhr; Mi, Fr 08:30 – 12:30 Uhr)
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Die Deutsche Depressionshilfe bietet auch einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

**Selbsthilfe bei Depressionen - Deutsche Depressionsliga e.V.**

- <https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html>
- Beratung und Information

**Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

- Tel.: 089 / 54 04 51 20
- E-Mail: [info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)
- <https://www.muenchen-depression.de/>

**Fideo**

- [www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- Angebot speziell für Kinder und Jugendliche, aber auch für Lehrer von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

**Online-Selbsthilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse**

- <https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>

**Depression kann jeden treffen (*i fight depression* – European Alliance Against Depression)**

- <https://ifightdepression.com/de/>

**Neurologen und Psychiater im Netz – Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/>

**Depression – Eltern im Netz**

- <https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php>

**Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige:****Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

- 0228/ 71 00 24 00
- [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)
- SeeleFon**, Beratung für Angehörige 0228/ 71 00 24 24
- SeeleFon** für Flüchtlinge (arabisch, englisch, französisch): 0228/ 71 00 24 25
- Mo bis Do 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr sowie Fr 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr
- [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
Bei NAKOS kann man erfahren, wo es eine Selbsthilfegruppe in der Nähe gibt.

<https://www.nakos.de>