

Ansprechpartner bei Depressionen und in Krisensituationen

Ansprechpartner an unserer Schule

Schulpsychologin: Irene Timm → irene.timm@sbmuc.de → Sprechzeiten: Montag und nach Vereinbarung
Beratungslehrer: Anze Krasevac → anze.krasevac@fos-west.de → Sprechzeiten: Mittwoch bis Freitag und nach Vereinbarung
Verbindungslehrkräfte: Lisa Kienle und Maximilian Köstler → lisa.kienle@fos-west.de → maximilian.koestler@fos-west.de → Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Außerschulische Anlaufstellen

Telefonische Unterstützung in einer Krisensituation:

Telefonseelsorge → 0800-1110111 oder 0800-1110222 → www.telefonseelsorge.de → kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr
Deutsche Depressionshilfe → 0800-3344533 → kostenlose, anonyme Beratung Mittwoch und Freitag 08.30 bis 12.30 Uhr; Montag, Dienstag und Donnerstag 13.00 bis 17.00 Uhr Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf www.deutsche-depressionshilfe.de
NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon → 11 61 11 oder 0800-1110333 → kostenlose Beratung von Montag bis Samstag 14.00 bis 20.00 Uhr → https://www.nummergegenkummer.de → Elterntelefon: Montag bis Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr unter 0800-1110550

Hilfe bei akuten psychischen Krisen oder akuter Suizidalität

Notarzt unter der Telefonnummer 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen → 116117 (ohne Vorwahl) → https://www.116117.de/de/index.php

Krisendienst Psychiatrie

→ 0800-6553000, 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.

→ 089-334041 (sehr zeitnahe Vergabe von Gesprächsterminen)

→ Montag bis Freitag 09.00 bis 17.00 Uhr

→ www.die-arche.de

Münchner Insel – Krisen- und Lebensberatung

→ Marienplatz Untergeschoss, 80331 München

→ 089-220041

→ www.muenchner-insel.de

Institutsambulanzen der Kliniken:

Isar-Amper-Klinikum gGmbH

Klinikum München-Ost

Vockestr. 72

85540 Haar

Tel.: 089-45620

Psychiatrische Krisen- und Beratungszentrum Atriumhaus

Bavariastr. 11

80336 München

Tel.: 089-76780; Stationsleitung: 089-76789161

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität München

Nußbaumstr. 7

80336 München

Tel.: 089/4400-55511 oder – 55512

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

Klinikum der Universität München

Deisenhofener Str. 28

81539 München

Ambulanz: 089-440055931

Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München

Tel.: 089-99990

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

→ 0921-78776540410

→ Montag bis Donnerstag 09.00 bis 17.00 Uhr, Freitag 09.00 bis 13.00 Uhr

→ Patienten-Infoline@kvb.de

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

→ www.bke-beratung.de

→ anonym, kostenfrei und datensicher

→ Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

→ Tel.: 0800-3344533 (Montag, Dienstag, Donnerstag 13.00 bis 17.00 Uhr; Mittwoch und Freitag 08.30 bis 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
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.: 089-54045120 → info@muenchen-depression.de → https://www.muenchen-depression.de
Fideo → 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/depressionen/depression-behandeln/
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-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depression/
Depression – Eltern im Netz → https://www.baer.bayern.de/fragen-probleme/krankheiten-beeintraechtigungen/depression/

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige:

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. → 0228-71002400 → bapk@psychiatrie.de SeeleFon, Beratung für Angehörige: 0228-71002424 SeeleFon für Flüchtlinge (arabisch, englisch, französisch): 0228-71002425 → Montag bis Donnergstga 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr sowie Freitag 10.00 bis 12 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr → seelefon@psychiatrie.de
NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Bei NAKOS kann man erfahren, wo es in der Nähe eine Selbsthilfegruppe gibt. → https://www.nakos.de