

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote



Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	(persönlich oder telefonisch über das Sekretariat des GYM WM: 0881/92546-0)
die Verbindungslehrkräfte	Frau Susanne Kraus Frau Heike Pflieger
die Beratungslehrerin	Frau Katharina Kleinmond
die Schulpsychologin	Frau Lucia Randak
der Schulsozialarbeiter	Herr Christian Walch

**Krisendienst Bayern: Tel.: 0800 - 6553000**

**Internetseiten und Telefonnummern, v. a. für Jugendliche:**

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> Mo-Sa 14-20 Uhr <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/</a>
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u. a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u. a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i. d. jeweiligen Region	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke- Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>

## Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 1110550 Mo-Fr 9-17 Uhr, Di+Do 9-19 Uhr
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern West</b>	Infanteriestraße 7 80797 München Tel.: 089 – 5589924-10/11  E-Mail: <a href="mailto:info@sbwest.de">info@sbwest.de</a>
<b>KJF Kinder- und Jugendhilfe Weilheim-Schongau KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Weilheim-Schongau</b>	Murnauer Straße 12 82362 Weilheim Tel.: 0881 40470  E-Mail: <a href="mailto:info.weilheim-schongau@kif-kjh.de">info.weilheim-schongau@kif-kjh.de</a>
<b>kbo-Heckscher-Klinikum</b>	Standort München: 089 9999 -0 (Notfallnummer) Standort Rottmannshöhe: 08151 507-0 Standort Landsberg: 08191 333-2888  <a href="https://kbo-heckscher-klinikum.de">https://kbo-heckscher-klinikum.de</a>
<b>Klinik Hochried</b>	08841 – 474-0  <a href="https://www.klinikhochried.de/de/kontakt.html">https://www.klinikhochried.de/de/kontakt.html</a>
<b>Krisendienste Bayern</b>	0800 – 6553000
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)</b>	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/88099-40410) <a href="https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung">https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung</a>

### Helpline Ukraine:

<https://www.nummergegenkummer.de/uk/helpline-ukraine/>

### Erklärvideo für Schülerinnen und Schüler und Erziehungsberechtigte:

[www.km.bayern.de/schulberatung/depression](http://www.km.bayern.de/schulberatung/depression)

STMUK-Unterstützungskarten-Depression (pdf); Flyer\_Depression\_R (pdf)