

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 Heike Pflieger Herr Anton Bach
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	116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u. a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u. a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i. d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550 Mo-Fr 9-11 Uhr, Di+Do 17-19 Uhr
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern West	Infanteriestraße 7 80797 München Tel.: 089 – 5589924-10/11 E-Mail: info@sbwest.de
KJF Kinder- und Jugendhilfe Weilheim-Schongau KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Weilheim-Schongau	Murnauer Straße 12 82362 Weilheim Tel.: 0881 40470 E-Mail: info.weilheim-schongau@kjf-kjh.de
kbo-Heckscher-Klinikum	Standort München: 089 9999 -0 (Notfallnummer) Standort Rottmannshöhe: 08151 507-0 Standort Landsberg: 08191 333-2888 https://kbo-heckscher-klinikum.de
Klinik Hochried	08841 – 474-0 https://www.klinikhochried.de/de/kontakt.html
Krisendienste Bayern	0800 – 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten www.kvb.de
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Erklärvideo für Schülerinnen und Schüler und Erziehungsberechtigte:

www.km.bayern.de/schulberatung/depression

STMUK-Unterstützungskarten-Depression (pdf)

Flyer_Depression_R (pdf)

<https://www.aktiv-gegen-depressionen.de>