

Ansprechpartner bei Depressionen und in Krisensituationen

Ansprechpartner an unserer Schule

<p>Schulpsychologin: Irene Timm → irene.timm@sbmuc.de → Sprechzeiten: Montag und nach Vereinbarung</p>
<p>Beratungslehrer: Anze Krasevac → anze.krasevac@fos-west.muenchen.musin.de → Sprechzeiten: Mittwoch bis Freitag und nach Vereinbarung</p>
<p>Verbindungslehrkräfte: Tanja Karling und Maximilian Köstler → tanja.karling@fos-west.muenchen.musin.de → maximilian.koestler@fos-west.muenchen.musin.de → Sprechzeiten: nach Vereinbarung</p>

Außerschulische Anlaufstellen

Telefonische Unterstützung in einer Krisensituation:

<p>Telefonseelsorge → 0800-1110111 oder 0800-1110222 → www.telefonseelsorge.de → kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr</p>
<p>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</p>
<p>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</p>

Hilfe bei akuten psychischen Krisen oder akuter Suizidalität

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

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

Münchener Insel – Krisen- und Lebensberatung

→ Marienplatz Untergeschoss, 80331 München

→ 089-220041

→ www.muenchener-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)

<p>→ https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon</p> <p>Die Deutsche Depressionshilfe bietet auch einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf www.deutsche-depressionshilfe.de</p>
<p>Selbsthilfe bei Depressionen – Deutsche Depressionsliga e.V.</p> <p>→ https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html</p> <p>→ Beratung und Information</p>
<p>Münchner Bündnis gegen Depression e.V.</p> <p>→ Tel.: 089-54045120</p> <p>→ info@muenchen-depression.de</p> <p>→ https://www.muenchen-depression.de</p>
<p>Fideo</p> <p>→ www.fideo.de</p> <p>→ Angebot speziell für Kinder und Jugendliche, aber auch für Lehrer von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen</p>
<p>Online-Selbsthilfe bei Depression: moodgym AOK – Die Gesundheitskasse</p> <p>→ https://www.aok.de/pk/depressionen/depression-behandeln/</p>
<p>Depression kann jeden treffen (i fight depression – European Alliance Against Depression)</p> <p>→ https://ifightdepression.com/de/</p>
<p>Neurologen und Psychiater im Netz – Depressionen bei Kindern und Jugendlichen</p> <p>→ https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depression/</p>
<p>Depression – Eltern im Netz</p> <p>→ https://www.baer.bayern.de/fragen-probleme/krankheiten-beeintraechtigungen/depression/</p>

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige:

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