

Hilfs- und Beratungsangebote bei Depressionen und Angststörungen

Ein erster Schritt ist die Kontaktaufnahme in der Schule. Suchen Sie/ Suche Dir jemanden, der gut zuhören kann und dem Sie/du vertrauen/vertraust. Das können Freundinnen und Freunde, Mitschülerinnen und Mitschüler, (Verbindungs-)Lehrkräfte sein oder das Beratungsteam der Schule:

- Schulpsychologin Frau Senger (schulpsychologin@mpg-muenchen.de) Tel. 089-82047070
- Beratungslehrerin Frau Baumann (schulberatung@mpg-muenchen.de) Tel. 089-82047070

Außerschulische Beratungsmöglichkeiten:

Kinder- und Jugendtelefon: 116111

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Telefonseelsorge

0800 1110111 oder 0800 1110222

Münchner Bündnis gegen Depression

Luisenstrasse 43

80333 München

Telefon 089 54 04 51 20

<https://www.muenchen-depression.de/index.html>

Die Arche e.V.

Saarstr. 5

80797 München

Telefon 089 33 40 41 (**Telefonberatung für Jugendliche ab 14 Jahren**)

<https://die-arche.de/beratung.php>

Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis

Infanteriestraße 7

80797 München

Telefon 089 5589989-60

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>

Städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Hillernstr. 1

81241 München

Telefon 089 546736-0

<https://erziehungsberatung-muenchen.de/unsere-standorte/lh-muenchen-pasing/>

KinderschutzZentrum KinderschutzBund München

Kapuzinerstr. 9

80337 München

Telefon 089 555356

<https://www.kinderschutzbund-muenchen.de/kinderschutzzentrum/>

PIBS im EBZ München e.V. Psych. Informations- und Beratungsstelle für Schüler/innen, Eltern und Lehrkräfte

Landwehrstraße 22, 4. OG

80336 München

Telefon 089 59048-170

<https://www.ebz-muenchen.de/pibs/>

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns: Arzt- und Therapeutensuche

<https://dienste.kvb.de/arzt suche/app/einfacheSuche.htm>

Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Bayern

https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Beratungsangebote im Internet: #starkgegendepression

Youth Life Line bietet Beratung in Lebenskrisen und bei Suizidabsichten.

<https://www.youth-life-line.de/>

Bei U25 gibt es mail Beratung in Krisen von ehrenamtlich arbeitenden Jugendlichen.

<https://www.u25-deutschland.de/>

Fideo informiert und klärt auf über Depression. Hier gibt es einen Selbsttest, sowie Austausch.

<https://www.fideo.de/>

<https://www.bke-beratung.de/~run/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

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

<https://www.angst-und-panik.de/>

Dr. Nedoschill erklärt Psyche und Probleme bei Kindern und Jugendlichen.

<http://jugendpsyche.de/category/jugendliche>