

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)
Telefon: 089 82047070

- ✚ Beratungslehrerin Frau Baumann (schulberatung@mpg-muenchen.de)
Telefon: 089 82047070

Außerschulische Beratungsmöglichkeiten:

Telefonische Hilfe

Kinder- und Jugendtelefon (diverse Möglichkeiten zur anonymen Beratung)

Tel: **116111** (Mo-Sa 14-20Uhr)

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

Krisendienste Bayern (24/7 erreichbar; qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art)

Tel: **0800 6553000**

<https://www.krisendienste.bayern/oberbayern/>

Telefonseelsorge (24/7 erreichbar & über Website auch Chat möglich)

Tel: 0800 1110111 oder 0800 1110222

<https://www.telefonseelsorge.de/chat/>

Persönliche Beratung in München

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Infos zu allem was Depressionen betrifft

Belgradstraße 9

80796 München

Tel: 089 54045120

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

Die Arche e.V.

Telefonberatung für Jugendliche ab 14 Jahren zur Hilfe in Lebenskrisen

Saarstraße 5

80797 München

Tel: 089 334041

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

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

Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis

Beratung und Information zur Schullaufbahn

Infanteriestraße 7

80797 München

Tel: 089 5589989-60

<https://www.schulberatung.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen/muenchen>



Städtische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Hillernstraße 1

81241 München Telefon Tel: 089 233774333

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

<https://erziehungsberatung-muenchen.de/was-wir-anbieten/beratung/>

KinderschutzZentrum, Kinderschutzbund Ortsverband München

Beratung und Unterstützung bei Kindeswohlgefährdung und akuten Krisen

Kapuzinerstraße 9D

80337 München

Tel: 089 555356

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

Psychologische Information und Beratung für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte – PIBS teil des Evangelischen Beratungszentrum München e.V. (ebz)

Echardingerstraße 63 im 2. OG

81671 München

Tel: 089 59048270

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

Suche nach professioneller Hilfe

Arzt- und Therapiesuche der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

<https://arztsuche.116117.de/>

Psychotherapeut*innen-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Bayern

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

Online-Beratungsangebote

#starkgegendepression

Youth Life Line

Beratung in Lebenskrisen und bei Suizidgedanken

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

U25

ehrenamtlich arbeitende Jugendlichen beraten per E-Mail

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

Fideo (Plattform der Stiftung Deutsche Depressionshilfe)

Plattform mit moderiertem Selbsthilfe-Forum, viele Infos zur Depression bei Jugendlichen

+ interaktiver Selbsttest

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

Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

anonyme & kostenfreie Unterstützung; moderierte Foren, Chat- und Einzelberatung, umfassende Informationen zu verschiedensten Themen

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



Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Informationen und Unterstützung rund um Depression, Selbsttests und wissenschaftlich fundierte Angebote zur Hilfe

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

iFightDepression®

Online-Selbstmanagement-Programm ab 15 um den Umgang mit leichteren Formen von Depressionen zu lernen

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

Angst- und Panikhilfe

Umfassende Informationen zu Angststörungen und Panikattacken, Austauschmöglichkeit in Foren und Tipps zur Selbsthilfe

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

Ich bin alles

Infoportal zu psychischer Gesundheit für Jugendliche, mit Tipps, Erfahrungsberichten und Hilfsangeboten

<https://www.ich-bin-alles.de/>

Krisenchat

Kostenlose und anonyme Beratung per Chat in akuten Krisensituationen (24/7) + Infos

WhatsApp/SMS: +49 1573 5998143

<https://krisenchat.de/>

<https://krisenchat.de/oase>

Jugend Notmail

Beratung für Jugendliche in Krisen für Jugendliche in Krisen, Austausch mit anderen Jugendlichen und anonymer Live-Chat

<https://jugendnotmail.de/>