

# **Psychologische Hilfsangebote im Überblick**

Ganz leicht und zunächst fast unbemerkt kann es jedem passieren, dass man irgendwie aus der Spur gerät. Vielleicht fühlst du dich **niedergeschlagen**, kannst dich **schlechter konzentrieren** oder **fühlst dich von Freunden und Familie zurückgewiesen**. Wenn es längere Zeit einmal nicht so gut läuft, ist es gerade dann wichtig, frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen.

## **Wir als Schulfamilie, können dir eine Anlaufstelle in solchen Zeiten sein.**

Die Eurokolleg Fachoberschule München nimmt die psychische Gesundheit unserer Schüler sehr ernst. Bereits bei den Infoabenden und im Aufnahmegespräch informieren wir unsere Schüler\*innen und deren Eltern über das innerschulische Hilfsangebot (siehe Seite 2). Damit möchten wir von Anfang an unsere Unterstützung anbieten und die Schüler\*innen und Eltern ermutigen sich Hilfe zu nehmen. Auch in unserem Unterricht (z. B. in Ethik, Religion, Sozialkunde und Englisch) thematisieren wir dies und binden es in den Lehrplan ein.

## Innerschulische Hilfsangebote

Bei allen Problemen stehen dir unsere Lehrer, besonders die Klassenlehrer, mit einem offenen Ohr und Rat zur Seite.

Wende dich

- an einen Lehrer/Mitarbeiter deines Vertrauens
- an deine\*n Klassenlehrer\*in oder
- direkt an unsere **psychologische Beratung** Herrn Ziegenbein.

Mit seinem spezialisierten Wissen kann Michael Ziegenbein dich bestens beraten und unterstützen. Die Beratung kann folgende Themenbereiche umfassen:

- Beeinträchtigung der schulischen Leistung durch psychische Probleme
- Konzentrations-, Motivations- und Lernstörungen
- Belastung durch Stress
- Schwierigkeiten im sozialen Umfeld (Familie, Freunde, Bekanntenkreis)
- Niedergeschlagenheit
- Gefühl von Hilflosigkeit
- Prüfungsangst

Michael Ziegenbein ist Heilpraktiker für Psychotherapie und zertifizierter Mentaltrainer mit Praxis in Beilngries. Das Gespräch findet in der Schule oder auch z. B. bei einem Spaziergang statt. Anmeldung und Terminvereinbarung sind jederzeit per Email ([michael.ziegenbein@eurokolleg-fos.de](mailto:michael.ziegenbein@eurokolleg-fos.de)) möglich.

**Wichtig: Die Beratung und alle Inhalte eines Gesprächs unterliegen der Schweigepflicht und sind vertraulich.**

## Außerschulische Hilfsangebote

Über unsere innerschulischen Angebote hinaus gibt es eine Vielzahl an außerschulischen Einrichtungen, die euch helfen können.

Für **akute psychische Notfälle** können folgende Stellen kontaktiert werden:

- o KIT Kriseninterventionsteam:  
089-74363-105
  
- o PSNV Beratungstelefon der Psychosozialen Notfallversorgung:  
089-74363-333 oder [mail@kit-muenchen.de](mailto:mail@kit-muenchen.de)

### Weitere Kontaktstellen:

- o Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)  
Wohnortnahe Kontakt- und  
Beratungsstellen München:  

Bogenhausen	089-200304
Giesing	089-652021
Laim	089-54702030
Stadtmitte	089-23347234
München-Nord	089-31209650
Neuhausen-Nymphenburg	089-126991452
Perlach	089-671051
Schwabing	089-33007130
München West	089-58977070
SPDi für Frauen	
Frauentherapiezentrum	089-747370700
  
- o Psychologischer Dienst für Ausländer (Caritas) 089-2311490
- o Psychologischer Dienst für Migrant\*innen (AWO) 089-54424753
- o KontakTee Begegnungsstätte und Beratung 089-4487888

# Staatliche Schulberatungsstelle für München



## **Depression**

Handlungsleitfaden und Kontaktliste

Stand: 03.12.2019

---

Unter Depression oder depressiver Verstimmung kann sich fast jeder etwas vorstellen, manchmal hat man es auch schon selbst erlebt. Dabei ist es wichtig, dass Beratung und Hilfen frühzeitig aufgesucht werden.

Für eine erste Beratung steht Ihnen als Eltern bzw. den Kindern und Jugendlichen an Ihrer Schule ein/eine Schulpsychologe/Schulpsychologin bzw. jede Lehrkraft des Vertrauens zur Verfügung.

Außerhalb der Schule können Sie Kontakt mit dem jeweiligen Kinderarzt bzw. Hausarzt aufnehmen, der ihr Kind am besten kennt und Ihnen weitere Hilfsmöglichkeiten aufzeigen kann.

Weitere Beratungs- und Hilfsangebote finden Sie u.a. bei folgenden Adressen:

**Akute Notfallkontakte:**

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  Deisenhofener Str. 28 81539 München	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst	bis ca. 17,5 Jahre
Krisendienst Psychiatrie München und Oberbayern	0180-6553000	24-Stunden Erreichbarkeit (0,20€ bei Anruf aus Festnetz, max. 0,60 € bei Anruf aus Mobilfunk) Tel. Beratung, ggf. ambulante Krisentermine, mobile Einsätze vor Ort, Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung, Mobile Einsätze vor Ort nur für Betroffene ab 16 Jahren	Ki/Ju/Ew/ Eltern

**Weitere Notfallkontakte:**

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Evangelische Telefonseelsorge	0800/1110111	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei  Mailberatung: <a href="mailto:ts@ebt-muenchen.de">ts@ebt- muenchen.de</a>	jedes Alter
Katholische Telefonseelsorge	0800/1110222	24-Stunden Erreichbarkeit Anrufe sind kostenfrei	jedes Alter
Muslimisches Sorgentelefon	030-443509821	24-Stunden Erreichbarkeit dienstags auch auf Türkisch	jedes Alter
Infofon	089/1215000	tägl. 18.00-22.00 Uhr Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche  <a href="http://www.infofon.muc.kobis.de">www.infofon.muc.kobis.de</a>	Ki/Ju
INFO4MUX- Onlineberatung	<a href="https://www.info4mux.de">https://www.info4 mux.de</a>	tägl. 19.30-21.30 Uhr Einzel-Chatberatung für Jugendliche	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche	089/116111	Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr Anrufe sind kostenfrei  <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Ki/Ju
„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon	0800/1110550	Mo-Fr, 09.00-11.00 Uhr Di+Do, 17.00-19.00 Uhr Unterstützung von Eltern anonym und kostenlos  <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	Ew/Eltern

**Medizinische Kontaktadressen:**

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117	außerhalb üblicher Arztsprechstunden, auch Hausbesuche	Ki/Ju/Ew
Heckscher – Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  Deisenhofener Str. 28 81539 München	089/9999-0	24-Stunden Bereitschaftsdienst	bis ca. 17,5 Jahre
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  Nußbaumstr. 5a 80336 München	089/440055931	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing  Kölner Platz 1 80804 München	089/3068-0 089/3068-5700	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung	Ki/Ju



**Spezifische Angebote:**

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921/787765-40410	Mo-Do, 09.00-17.00 Uhr Fr, 09.00-13.00 Uhr Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; Info über freie Therapieplätze machen	Ki/Ju/Ew
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Die Arche  Saarstr. 5 80797 München	089/334041	Mo-Fr, 09.00-17.00 Uhr Beratungsstelle	ab 16 J.; ab 14 J. in Begleitung eines Erw.
Münchener Insel: Krisen- und Lebensberatung  Marienplatz Untergeschoss, 80331 München	089/220041	Mo-Fr, 09.00-18.00 Uhr ohne Terminvereinbarung <a href="http://www.muenchner-insel.de">www.muenchner-insel.de</a>	Ju/Ew

## Allgemeine Beratungsangebote:

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis  Infanteriestr. 7 80797 München	089/5589989-60	Zentrale Schulpsycholog_innen aller Schularten für Stadt und Landkreis München, Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte; weitere Informationen  <a href="mailto:info@sbmuc.de">info@sbmuc.de</a>	Ki/Ju/Ew
Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD)  Goethestr. 12 80336 München	089/23366500	Zentrale Schulpsycholog_innen aller Schularten, zuständig für städtische Schulen, Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte  <a href="mailto:schulpsychologie@muenchen.de">schulpsychologie@muenchen.de</a>	Ki/Ju/Ew
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt München	jeweilige TelNr. auf der Homepage	Beratungsstellen in den jeweiligen Stadtteilen:  <a href="http://www.erziehungsberatungmuenchen.de">www.erziehungsberatungmuenchen.de</a>	Ki/Ju/Ew/ Eltern
Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Referats für Gesundheit und Umwelt  Schwanthalerstr. 69 80336 München	089/23366933	Beratung bei psychischen Problemen und psychiatrischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen	Ki/Ju/Ew

**Legende:** Ki: Kinder; Ju: Jugendliche; Ew: Erwachsene

## Weitere Internetadressen:

Münchner Bündnis gegen Depression:

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

BundesPsychotherapeutenKammer:

[www.gefuehle-fetzen.de](http://www.gefuehle-fetzen.de)

(besonders für Jugendliche;  
Kurzinformationen zu verschiedenen  
psychischen Problemen)