

Beratung und Hilfe bei Verdacht auf Depression oder Angststörung

Um bei psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen und Angststörungen, eine frühe Diagnose und entsprechende Therapie zu ermöglichen, möchten wir nachfolgend einen Überblick über regionale Beratungs- und Hilfsangebote geben. Im ersten Schritt können Sie sich insbesondere an nahegelegene Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychologische Psychotherapeuten wenden, deren Kontaktadressen Sie beispielsweise im Telefonbuch oder Internet finden. Auch unsere Schulpsychologin berät Sie gerne und plant mit Ihnen die nächsten Schritte.

Überblick über regionale Kliniken

Tagesklinik Westend Westendstraße 185, 80686 München Telefon 089 – 202 44 48-0 mail@tagesklinik-westend.de https://tagesklinik-westend.de/
Max-Planck-Institut für Psychiatrie/Psychiatrische Klinik Kraepelinstraße 10, 80804 München Tel.: 089/ 30622-239 www.mpipsykl.mpg.de
kbo-Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH Vockestraße 72, 85540 Haar bei München Telefon: 089 4562 - 0 Email: kontakt.iak@kbo.de www.isar-amper-klinikum.de
Bezirkskrankenhaus kbo-Isar-Amper-Klinikum sowie Krisenstationen wie Atriumhaus u. Klinikum München Nord Haus 7. Ringstr. 12, 85540 Haar Tel: 089/45623400 www.krankenhaus-haar.de
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nußbaumstraße 7, 80336 München Tel.: 089/4400-55511 http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie
Klinik Hochried Zentrum für Kinder, Jugendliche und Familien Hochried 1 - 12, 82418 Murnau Telefon: (08841) 4 74-0 Email: info@klinikhochried.de https://www.klinikhochried.de
CIP Klinik Dr. Schlemmer Stefanie-von-Strechine-Straße 16, 83646 Bad Tölz Telefon +49 (0)80 41 / 80 86-0 info@klinik-schlemmer.de https://www.klinik-schlemmer.de

kbo-Heckscher-Klinikum gemeinnützige GmbH
Kliniken des Bezirks Oberbayern - Kommunalunternehmen - Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie
Deisenhofener Straße 28, 81539 München
Telefon: +49 (89) 99 99-0
E-Mail: info.heck-mdh@kbo.de
<https://kbo-heckscher-klinikum.de>

Ansprechpartner am Gymnasium Gröbenzell

Beratungslehrer Hr. Kleinknecht

Tel: 08142/579536
sekretariat@gymnasiumgroebenzell.de

Schulsozialpädagogin Fr. Fischer (Angebot des Jugendamts Fürstenfeldbruck)

Tel: 08142/57953841
mail: sozialpaedagogik@gymnasiumgroebenzell.de

Schulpsychologin Fr. Neufeld

Tel: 08142/5795387
mail: schulpsychologie@gymnasiumgroebenzell.de

Verbindungslehrer

Tel: 08142/579536
sekretariat@gymnasiumgroebenzell.de

jeder Lehrer / jede Lehrerin des Vertrauens

Ansprechpartner in Akutfällen

Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:
0800 – 111 0 111 oder
0800 – 111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)

0800 – 111 0 333
www.nummergegenkummer.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

030/891 40 19
www.nakos.de

Muslimisches Seelsorge Telefon

Telefon: 030 443509821
<http://mutes.de/home.html>

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

Tel.: 116117
<https://www.116117.de/de/index.php>

Münchener Insel - Krisen und Lebensberatung

Marienplatz Untergeschoss, 80331 München
Tel.: 089/ 22 00 41
info@muenchner-insel.de
www.muenchner-insel.de

Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München (vgl. Kliniken)

http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie/de/ueber_uns/index.html
In dringenden Notfällen telefonisch montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr:

- Psychiatrische Ambulanz, Tel. 089/4400-53307
- Privatambulanz, Tel. 089/4400-55545
- Außerhalb dieser Zeiten kann in dringenden Fällen der diensthabende Arzt über den Pförtner

der Klinik erreicht werden, Tel. 089/4400-55511 oder -55512

Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe

0800 - 33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Internetadressen

neuhland: Hilfe in Krisen

www.das-beratungsnetz.de.

Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/>

Jugend Notmail

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

Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr: [U25] Deutschland

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

Online Seelsorge Plattform von sankt peter

<https://www.sanktpeter.com/themen/online-seelsorge/hier-kannst-du-uns-schreiben/>

Youth-Life-Line: Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung

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

Fighting Depression Online (FIDEO)

www.fideo.de

Online Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

www.bke-beratung.de/~run/

Staatliche Schulberatungsstelle

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

Selbsthilfegruppen

Geschäftsstelle Deutsche Angst-Hilfe e.V.

Bayerstr. 77a, Rückgebäude, 80335 München

Tel.: 089 / 51 55 53 - 15 (AB)

Allgemeine Fragen: dash@angstselbsthilfe.de

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

SHZ Selbsthilfezentrum München

Sekretariat und Zentrale:

Ingrid Mayerhofer

Telefon 089/53 29 56 - 0, -19

E-Mail: ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de

Beratungs- und Vermittlungsstelle:

Telefon 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

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

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e. V.

Landsberger Str. 135, 80339 München

Tel. 089 5024673

Fax 089 51086326

info@apk-muenchen.de

<https://www.apk-muenchen.de/kontakt.html>

Die Arche

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstraße 5, 80797 München

Tel.: 089 - 334041

E-Mail: info@die-arche.de

www.die-arche.de

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.

Luisenstr. 43, 80333 München

Tel.: 089 54 04 51 20

info@muenchen-depression.de

<https://www.muenchen-depression.de/>**Nützliche Links****Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depression:**<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>**Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege:**<https://www.stmgp.bayern.de> › psychische-gesundheit › depression**Selbsthilfe bei Depressionen -Deutsche DepressionsLiga e.V.**<https://www.depressionsliga.de> › unser-angebot › nuetzliche-links › selbsthilfe-bei-depressionen.html**Fideo - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern (hier: Depression)**www.fideo.de**Hilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse**<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>**Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns)**www.krisendienst-psychiatrie.de/**alle Regierungsbezirke - SELBSTHILFE KOORDINATION BAYERN (u.a. auch bei Depression)**<https://www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/sonstige-selbsthilfeunterstuetzer/alle-regierungsbezirke/>**Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)**www.bitte-stoer-mich.de**Therapieplatz Psychotherapie – Koordinationsstelle zur Vermittlung**<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>**Paul ganz unten - ZPG-Bayern**<https://www.zpg-bayern.de> › paul-ganz-unten**Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfällen**www.depressionen-depression.net › notfaelle › notfallnummern**Hintergrundinformation zu Depression | PTK Bayern**https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_ssss5fajvt.html**Depression - Eltern im Netz**<https://www.elternimnetz.de> › kinder › sorgenkinder › depression**Psychotherapie-Informationsdienst**<https://www.psychotherapiesuche.de/>**Depressive Störungen - Deutsche Rentenversicherung**<https://www.deutsche-rentenversicherung.de> › rts_depression_download**Hilfe bei Depressionen | Kostenfreie Telefon-Beratung**www.patientenberatung.de**Depression kann jeden treffen**<https://ifightdepression.com/de/>**Neurologen und Psychiater im Netz**<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/startseite/>**BASTA- Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen**<https://seelischegesundheit.net/buendnis/mitglieder/143-basta>**Berner Gesundheit**<https://www.bernergesundheit.ch/#>

