



## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Verdacht auf Depression oder Angststörung

Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann. (WHO)

*(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)*

Weitere psychische Symptome können sein:

- Selbstzweifel
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit
- Stimmungsanfälligkeit, Gereiztheit, Aggressivität
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und –versuche

*(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)*

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen in Schwere (leicht, mittelgradig, schwer) und Verlauf (einmalig, wiederkehrend, dauerhaft). Nach Braun-Scharm (2017) leiden 10-20% der Jugendlichen und Erwachsenen an Depressionen.

Wenn Sie Bekannte, Verwandte, Klassenkameraden oder sich selbst in dieser Beschreibung wiedererkennen sollten, dann gibt es viele Möglichkeiten zu handeln. Wichtig ist, dass der oder die Betroffene professionelle Hilfe bekommt. Es ist allerdings nicht immer leicht, zu akzeptieren, dass man Hilfe benötigt. Gespräche mit Freunden, Eltern, Lehrkräften oder professionellen Beratern können die Betroffenen dabei unterstützen, sich über ihre Situation im Klaren zu werden und die Bereitschaft fördern, Hilfe von außen anzunehmen.

Deshalb versuchen wir als Schule, Ihnen in diesem Beitrag ein umfangreiches Beratungsangebot aufzuzeigen:

### **Innerschulische Hilfsangebote:**

- Zuständige Schulpsychologin Frau Christina Oswald (Mail: [christina.oswald@fosbos-ffb.de](mailto:christina.oswald@fosbos-ffb.de) ).
- Psychologin am BSZG München Frau Waltraud Barr (Mail: [waltraud.barr@med.uni-muenchen.de](mailto:waltraud.barr@med.uni-muenchen.de) ).
- Die diesjährigen Ansprechpartner (z.B. Verbindungs- oder Vertrauenslehrkraft):

- 
- Jede Lehrerin, jeder Lehrer der Schule, zu der Sie Vertrauen haben.

### Außerschulische Beratungsstellen:

Grundsätzlich kann jeder **Hausarzt** als Erstansprechpartner dienen und bei der Therapeuten- oder Psychiatersuche unterstützen.

- **Staatliche Schulberatung für München Stadt und Landkreis**  
Infanteriestraße 7 in 80797 München  
Tel.: 089-5589989 -60  
Mail: [info@sbmuc.de](mailto:info@sbmuc.de)
- **Die Arche:** Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen  
Tel.: 089-334041
- **KPM:** Krisendienst Psychiatrie München: Psychiatrische Soforthilfe bei Krisen jeder Art  
Tel.: 0180-655 3000
- **Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**  
Tel.: 089-54045120  
[info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)
- **PIB:** Beratungsstelle für Schüler, Eltern und Lehrer  
Tel.: 089-83488 66
- **Telefonseelsorge (Bundeseinheitliche Nummer)**  
Tel.: 0800-111 0 111 (Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr)

### Klinikum der Universität München:

- **Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Nußbaumstraße 7, 80336 München  
**Psychiatrische Ambulanz** (Mo.-Fr. 9-12 Uhr): Tel.: 089-4400 53307  
**Seelsorge am Klinikum:** Tel.: 089-4400 52111  
**Pforte:** Tel.: 089-4400 55511 oder 089-4400 55512
- **Psychiatrischer Konsiliardienst**  
Tel.: 089-4400 72720 und 089-4400 72718  
Campus Großhadern (Ebene 0, Würfel HI): Funk: 123-2800  
Campus Innenstadt: Funk: 70-1553

### Therapeuten:

- **Psychotherapeuten Suchdienst:**  
[www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)
- **Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V. :**  
[www.therapie.de/psyche/info/](http://www.therapie.de/psyche/info/)
- **KVB Koordinationsstelle Psychotherapie:**  
[kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/](http://kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/)

### Internetadressen und Onlineberatung:

- **Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung** ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)); **Neuhland: Hilfe in Krisen** ([www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)); **Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr: [U25] Deutschland** ([www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)) etc.