

Liste von Ansprechpartnern bei Depression und Angststörungen

<p>Suche dir jemanden, der gut zuhören kann und dem du vertraust. Zum Beispiel: Freunde, Familie, Lehrer deines Vertrauens, Schulpsychologe, Pfarrer, Arzt, Psychotherapeut, Kinder- und Jugendpsychiater</p>	
<p>Innerschulisch</p>	
Schulpsychologe	Herr Hilz-Merthan
Beratungslehrerin	Frau Zenger
LehrerIn des Vertrauens	Besonders die jeweiligen Verbindungslehrer, ansonsten jede(r) Lehrer(in)
<p>Außerschulisch</p>	
<p>Telefonische und online- Kontaktmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche</p>	
Telefonseelsorge	<p>https://www.telefonseelsorge.de Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222</p>
<p>Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon</p> <p>„Teens on phone“ Jugendliche beraten Jugendliche am Samstag von 14.00 - 20.00 Uhr</p>	<p>https://www.nummergegenkummer.de/ Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 Uhr bis 20 Uhr, Tel.: 116111</p> <p>Oder auch: Tel.: (0800) 1110333 Montag - Freitag 15.00 bis 19.00 Uhr www.kinderundjugendtelefon.de</p> <p>Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche Tel.: (0800) 1110333 Samstags von 15.00 - 19.00 Uhr E-Mail: info@teensonphone.de www.teensonphone.de</p>
<p>bke Jugendberatung</p> <p>Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) für Jugendliche und junge Erwachsene!</p> <p>Chat, Mail, Gruppenchat</p> <p>Die Beratung erfolgt kostenlos und anonym!</p>	<p>https://jugend.bke-beratung.de</p>
<p>INFOFON des Kreisjugendrings München, Infos und Beratung durch das jiz München</p>	<p>Tel.: 089-1215000</p>

<p>Telefon-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche - täglich 18-22 Uhr oder Online-Beratung durch Münchner Jugendliche</p>	<p>www.info4mux.de</p> <p>www.ichhabdamalnefrage.de</p>
<p>[U25] - ONLINE-SUIZIDPRÄVENTION</p> <p>[U25] ist ein anonymes Online-Beratungsangebot der Caritas für suizidgefährdete Jugendliche. Sie werden von speziell ausgebildeten Gleichaltrigen ("Peers") beraten.</p>	<p>www.u25-deutschland.de/</p>
<p>Beratung für Schüler, Eltern und Lehrer</p>	
<p>Deutsche Depressionshilfe</p> <p>Kostenlose, anonyme Beratung</p> <p>Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr</p>	<p>Mi. und Fr. 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr sowie Mo, Di, Do 13 Uhr bis 17 Uhr</p> <p>Tel.: 0800-3344533</p> <p>www.deutsche-depressionshilfe.de</p>
<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen</p>	<p>Tel.: 116117</p>
<p>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Klinikum der Universität München</p>	<p>Ambulanz: 089-4400-55931</p>
<p>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Nussbaumstr. 5a</p>	<p>089 440055931</p>
<p>Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München Deisenhofener Straße 28</p>	<p>Notfallnummer: 089-99990</p>
<p>Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing Kölner Platz 1</p>	<p>089 30680 089 30685700</p>
<p>EBZ Beratungsstelle Psychologische Information und Beratung für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte</p>	<p>Tel.: 089-59048 170 pibs@ebz-muenchen.de https://www.ebz-muenchen.de/kontakt/</p>
<p>Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien Kinder und Jugendliche können sich eigenständig an uns wenden, wenn sie Probleme mit Schule, Eltern oder Gleichaltrigen haben.</p>	<p>E-Mail: eb-sendling@caritasmuenchen.de Telefon: 089 / 710 48 10</p>

Staatliche Schulberatungsstelle München Infanteriestr. 7 Beratung durch Schulpsychologen und Beratungslehrkräfte aller Schularten, zu allen schulischen Problemlagen	Tel.: 089 558998960 www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/muenchen
Nützliche Links	
Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depression	https://www.deutsche-depressionshilfe.de www.buendnis-depression.de
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
Depression - Eltern im Netz	https://www.elternimnetz.de › kinder › sorgenkinder › depression
Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege	https://www.stmgp.bayern.de › psychische-gesundheit › depression
Therapeutische Angebote	
Psychotherapeutische Koordinationsstelle der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns	0921 787765-40410
Terminvergabe Psychotherapeutische Sprechstunde und psychotherapeutische Akutbehandlung der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns	0921 787765-55030
Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Bayern	www.ptk-bayern.de