

# Ansprechpartner und Anlaufstellen zum Thema Depression



## Über Depression an Schulen aufklären

Die Aufklärung über psychische Erkrankungen, insbesondere auch über Depression und Angststörungen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der auch die Schulen einen wichtigen Beitrag leisten. Gesundheitsförderung und Themen wie psychische Gesundheit und Umgang mit Stress spielen nicht nur in der Erwachsenenwelt eine große Rolle.

**An den Schulen sind die regionalen SchulpsychologInnen und Beratungslehrkräfte vor Ort erste Ansprechpartner zu seelischen Notlagen, die über Schulprobleme hinausgehen.** Um eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie zu ermöglichen, übermitteln sie vor Ort wichtige und aktuelle **Hinweise zu Beratungsstellen, Ärzten, Therapeuten und Kliniken im jeweiligen Schulumfeld.**

## Ansprechpartner an der Schule

### Schulpsychologin

Katharina von Thielmann  
schulpsychologie@fos-germering.de

### Beratungslehrkraft

Natalie Schön  
soe@fos-germering.de

### Verbindungslehrkräfte

Katrin Ledig                      Lucas Drexler  
led@fos-germering.de          dre@fos-germering.de

## Externer schulischer Ansprechpartner

### Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West

Infanteriestraße 7  
80797 München  
Tel.: 089 / 5589924-10 oder -11  
info@sbwest.de  
www.schulberatung.bayern.de

## Kontakte in Krisenfällen

- **Notarzt** unter der Telefonnummer **112**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** der Krankenkassen unter **11 61 17** (ohne Vorwahl)  
→ <https://www.116117.de/de/index.php>
- **Behandelnder Arzt** des jeweiligen Schülers / der jeweiligen Schülerin
- **Psychiatrische Klinik / Ambulanz** in der Umgebung
- **Krisendienst Psychiatrie**  
→ Tel.: 0800 / 655 3000 (Psychologische Beratung, Einsatz am Ort der Krise sowie Veranlassung einer stationären Behandlung)  
→ telefonische Erreichbarkeit täglich, rund um die Uhr  
→ <http://www.krisendienst-psychiatrie.de/>
- **DIE ARCHE – Suizidprävention und Lebenshilfe e.V.**  
→ Tel.: 089 / 334041 (sehr zeitnahe Vergabe von Gesprächsterminen)  
→ [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)
- **Münchner Insel – Krisen- und Lebensberatung**  
→ Marienplatz Untergeschoss, 80331 München  
→ Tel.: 089 / 220041  
→ [www.muenchner-insel.de](http://www.muenchner-insel.de)  
→ [info@muenchner-insel.de](mailto:info@muenchner-insel.de)
- **Kinder- und Jugendtelefon**  
→ Tel.: 116111 oder 0800 / 1110333  
→ kostenlose Beratung von Mo bis Sa, 14.00 – 20.00 Uhr  
→ <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
- **Telefonseelsorge**  
→ kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr  
→ Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 oder 116 123  
→ <https://www.telefonseelsorge.de/>

## Auswahl von Fachkräften vor Ort (für Betroffene und Angehörige)

### **Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychotherapie**

→ Suche z.B. unter folgendem Link möglich: <https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>

### **Psychologische Psychotherapeuten**

→ Ermitteln Sie örtliche Therapeuten z.B. unter folgenden Links:

- Psychotherapeutensuche der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK):  
[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)
- Psychotherapeutensuche der Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK):  
<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>
- Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB):  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>
- Psychotherapiesuche des Psychotherapie-Informationsdienstes der Deutschen Psychologen Akademie: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>

### **Caritas-Zentrum Fürstenfeldbruck – Beratungsstelle für psychische Gesundheit**

- professionelle und vertrauliche Beratung bei psychischen Problemen
- Hauptstraße 5, 82256 Fürstenfeldbruck; Tel.: 08141 / 3207 – 8070
- Website: <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-fuerstenfeldbruck/cont/38611>
- E-Mail: [SPDI-Fuerstenfeldbruck@caritasmuenchen.de](mailto:SPDI-Fuerstenfeldbruck@caritasmuenchen.de)
- Außenstellen in Germering und Olching (Neuanmeldung und Terminvereinbarung für Germering und Olching ebenfalls unter Tel.: 08141 / 3207 – 8070)

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Starnberg – Beratungsstelle für psychische Gesundheit**

- Tel.: 08151-78 771
- Website: <http://www.spdi-starnberg.de>
- schnelle und unbürokratische Hilfe in Lebenskrisen; präventive Beratung; intensive Einzelberatung; Familiengespräche und andere Leistungen (Details siehe Website)
- Die Mitarbeiter/-innen weisen einen qualifizierten Studien-/Berufsabschluss im Bereich der Sozialpädagogik und der Psychologie auf. Sie unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes der evangelischen Kirche und der Schweigepflicht.
- Sprechstunden in Starnberg und den Außenstellen Herrsching, Gilching, Gauting (Terminvereinbarung jeweils über das Büro in Starnberg)
- Träger: Evangelischer Diakonieverein Starnberg e.V.

## Weitere Beratung und Informationen (für Betroffene und Angehörige)

### **bke Jugend- und Elternberatung**

- [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)
- anonym, kostenfrei und datensicher
- Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

### **Infotelefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

- Tel.: 0800 / 33 44 533 (Mo, Di, Do 13.00 – 17.00 Uhr; Mi, Fr 08.30 – 12.30 Uhr)
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Die Deutsche Depressionshilfe bietet auch einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

### **Selbsthilfe bei Depressionen - Deutsche Depressionsliga e.V.**

- <https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html>
- Beratung und Information

### **Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

- Tel.: 089 / 54 04 51 20
- E-Mail: [info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)
- <https://www.muenchen-depression.de/>

### **Fideo**

- [www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- Angebot speziell für Kinder und Jugendliche, aber auch für Lehrer von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

### **Online-Selbsthilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse**

- <https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>

**Depression kann jeden treffen (*i fight depression* – European Alliance Against Depression)**

→ <https://ifightdepression.com/de/>

**Neurologen und Psychiater im Netz – Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

→ <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/>

**Depression – Eltern im Netz**

→ <https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php>

## Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

**Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

→ 0228/ 71 00 24 00

→ [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de)

**SeeleFon**, Beratung für Angehörige 0228/ 71 00 24 24 (Mo. bis Do. 10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr sowie Fr. 10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr )

→ [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

**NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
Bei NAKOS kann man erfahren, wo es eine Selbsthilfegruppe in der Nähe gibt.

<https://www.nakos.de>