



## Inner- und außerschulische Hilfsangebote zum Thema ‚Depressionen und Angststörungen an Schulen‘

### Ansprechpartner/- in an der Isar-Loisach Realschule

Verbindungslehrer  
Frau Peinecke, Frau Glünz

Jeder Lehrer/ jede Lehrerin des Vertrauens der Schule: 08171-7112 (Sekretariat)

Schulsozialarbeit  
Frau Diehl, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Mail: [rss-wor@jugend-wolfratshausen.de](mailto:rss-wor@jugend-wolfratshausen.de)  
Tel.: 08171/ 64979-134  
Mobil: 015901036021

Staatl. Schulpsychologin  
Frau Wanke  
Mail: [r.wanke@rs-wor.de](mailto:r.wanke@rs-wor.de)  
Tel.: 08171/ 64979-135

Staatliche Schulberatungsstelle  
Oberbayern-Ost  
Beetzstraße 4  
81679 München  
Tel.: 089/ 9829550110

## 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](http://www.mpipsykl.mpg.de)

**Münchner Insel - Krisen und Lebensberatung**

Marienplatz Untergeschoss, 80331 München  
Tel.: 089/ 22 00 41  
info@muenchner-insel.de  
[www.muenchner-insel.de](http://www.muenchner-insel.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](http://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](http://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/de/ueber\\_uns/index.html](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie/de/ueber_uns/index.html)

**Klinik Hochried****Zentrum für Kinder, Jugendliche und Familien**

Hochried 1 - 12, 82418 Murnau  
Telefon: (08841) 4 74-0  
Email: [info@klinikhochried.de](mailto:info@klinikhochried.de)  
<https://www.klinikhochried.de/de/startseite.html>

**CIP Klinik Dr. Schlemmer**

Stefanie-von-Strechine-Straße 16, 83646 Bad Tölz  
Telefon +49 (0)80 41 / 80 86-0  
[info@klinik-schlemmer.de](mailto:info@klinik-schlemmer.de)  
<https://www.klinik-schlemmer.de/kontakt/>

**kbo-Heckkbo-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/index.php?id=10&fs=zmbdwclvjyeosnscher-Klinikum-gemeinnutzige-GmbH>

## Ansprechpartner in Akutfällen

<b>Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer</b> Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)</b> 0800 – 111 0 333 <a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>
<b>Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)</b> 030/891 40 19 <a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
<b>Muslimisches Seelsorge Telefon</b> Telefon: 030 443509821 <a href="http://mutes.de/home.html">http://mutes.de/home.html</a>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen</b> Tel.: 116117 <a href="https://www.116117.de/de/index.php">https://www.116117.de/de/index.php</a>
<b>Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München (vgl. Kliniken)</b> <a href="http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie/de/ueber_uns/index.html">http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie/de/ueber_uns/index.html</a> In dringenden Notfällen telefonisch montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr: <ul style="list-style-type: none"><li>• Psychiatrische Ambulanz, Tel. 089/4400-53307</li><li>• Privatambulanz, Tel. 089/4400-55545</li><li>• Außerhalb dieser Zeiten kann in dringenden Fällen der diensthabende Arzt über den Pförtner der Klinik erreicht werden, Tel. 089/4400-55511 oder -55512</li></ul>
<b>Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe</b> 0800 - 33 44 533 <a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon">https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon</a>
<b>Internetadressen:</b>
<b>neuhland: Hilfe in Krisen</b> <a href="http://www.das-beratungsnetz.de">www.das-beratungsnetz.de</a> .
<b>Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige</b> <a href="https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/">https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/</a>
<b>Jugend Notmail</b> <a href="https://www.jugendnotmail.de/">https://www.jugendnotmail.de/</a>
<b>Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr: [U25] Deutschland</b> <a href="https://www.u25-deutschland.de/">https://www.u25-deutschland.de/</a>
<b>Online Seelsorge Plattform von sankt peter</b> <a href="https://www.sanktpeter.com/themen/online-seelsorge/hier-kannst-du-uns-schreiben/">https://www.sanktpeter.com/themen/online-seelsorge/hier-kannst-du-uns-schreiben/</a>
<b>Youth-Life-Line: Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung</b> <a href="https://www.youth-life-line.de/beratung/">https://www.youth-life-line.de/beratung/</a>
<b>Fighting Depression Online (FIDEO)</b> <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>

## 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(at)shz-muenchen.de  
Beratungs- und Vermittlungsstelle:  
Telefon 089/53 29 56 - 11  
E-Mail: info(at)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](http://www.die-arche.de)

**Münchner 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

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