

# Schulische und außerschulische Hilfsangebote und Beratungseinrichtungen in Notlagen, u. a. zur Diagnose und Therapie bei Depressionen und Angststörungen



**LENA-CHRIST  
REALSCHULE**

## I. Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll an folgende Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen wenden:

- jede Lehrerin oder jeder Lehrer des persönlichen Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte
- die Beratungslehrkraft
- die/der Schulpsychologe/in
  - Kontaktmöglichkeiten und nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:  
<https://www.lena-christ-realschule.de/beratung/>
- die Jugendsozialarbeiterin an der Schule:
  - Telefon: 08121 2235 79
  - <https://www.lena-christ-realschule.de/beratung/>
  - <https://kreisjugendamt.lra-ebe.de/praeventive-jugendhilfe/>

Alle Namen und ggf. Sprechstundentermine erfahren Sie über unser Sekretariat.  
Telefon: 08121 2235-6

## II. Außerschulische Hilfe erhältst du/erhalten Sie im akuten Fall hier:

### „Krisendienst Oberbayern“

0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf)

24 Std täglich erreichbar

[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

(Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd auch mobil vor Ort)

### „Nummer gegen Kummer“

Telefon: 116 111

(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### „Telefonseelsorge“

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Rettungsdienst: 112**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst:**

Telefon (bundesweit): 116 117

[www.kvb.de](http://www.kvb.de) (Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen)

**Krisendienst Psychiatrie München**

Bavariastraße 11

80336 München

Telefon: 0180 6553000

E-Mail: [info@krisendienst-psychiatrie.de](mailto:info@krisendienst-psychiatrie.de)

Angebote: telefonische Beratung, mobile Einsätze, ambulante Krisentermine, stationäre Behandlung



**LENA-CHRIST  
REALSCHULE**

**Bei Depression und Suizidgefährdung**

Die Arche

Saarstraße 5

80797 München

Telefon: 089 334041

E-Mail: [info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

**Kinder- und Jugendtelefon**

Telefon: 0800 1110333

Mo.-Sa.: 14:00-20:00 Uhr

**Info-Telefon Depression**

Bietet krankheits- und behandlungsbezogene Informationen sowie Hinweise zu Anlaufstellen im Versorgungssystem

Telefon: 0800 3344533 (kostenfrei)

Sprechzeiten:

Mo., Di., Do.: 13:00-17:00 Uhr

Mi., Fr.: 8:30-12:30 Uhr

**III. Angebote in den Landkreisen**

**Landratsamt Ebersberg**

Abteilung Jugend, Familie und Demografie

Eichthalstraße 5

85560 Ebersberg

Telefon: 08092 823-256

Telefax: 08092 823-220

E-Mail: [jugendamt@lra-ebe.de](mailto:jugendamt@lra-ebe.de)

**Landratsamt Erding**

Jugend und Familie  
Alois-Schießl-Platz 8  
85435 Erding  
Telefon: 08122 58 1214  
Telefax: 08122 58 1399

**Landratsamt Ebersberg**

Familienbeauftragte  
Eichthalstraße 5  
85560 Ebersberg  
Telefon: 08092 823 0  
Telefax: 08092 823 210  
E-Mail: [poststelle@lra-ebe.de](mailto:poststelle@lra-ebe.de)

**Staatliche Beratungsstelle für Oberbayern-Ost**

Beetzstr. 4  
81679 München  
Telefon: 089 982955110  
Fax: 089 982955133  
[www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberbayern\\_ost](http://www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberbayern_ost)  
E-Mail: [info@sboost.de](mailto:info@sboost.de)

**Caritas Ebersberg**

Bahnhofstr. 1  
85567 Grafing  
Telefon: 08092 2324130  
Fax: 08092 2324168  
E-Mail: [eb-ebersberg@caritasmuenchen.de](mailto:eb-ebersberg@caritasmuenchen.de)  
Internet: <http://www.caritas-ebersberg.de>  
Telefon: 08092 2324130

**Caritas Ebersberg Außenstelle Markt Schwaben**

Färbergasse 32  
85570 Markt Schwaben  
Telefon: 08121 2207-0  
E-Mail: [cz-ebe@caritasmuenschen.de](mailto:cz-ebe@caritasmuenschen.de)

**Caritas Erding**

Kirchgasse 7  
85435 Erding  
Telefon: 08122 955 94 0  
Fax: 08122 955 94 55  
E-Mail: [caritas-erding@caritasmuenchen.de](mailto:caritas-erding@caritasmuenchen.de)  
Internet: <http://www.caritas-erding.de>

**Diakonie Bayern**

[www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)  
[www.diakonie-rosenheim.de](http://www.diakonie-rosenheim.de)



**LENA-CHRIST  
REALSCHULE**

## **IV. Beratung & Informationen online**

### **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e. V.**

<https://www.bke-beratung.de/~run/>

### **FIDEO-online-Angebot**

für Jugendliche ab 14 Jahren

Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe informiert FIDEO über die Erkrankung und bietet die Möglichkeit des Austauschs mit Gleichaltrigen:

[www.fideo.de](http://www.fideo.de) ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de))

Infotelefon: 0800 3344533

### **Angst-Hilfe e.V.**

Bayerstraße 77a

80335 München

Telefon: 089 515553-0

Onlineberatung: s. Homepage: [www.panik-attacken.de](http://www.panik-attacken.de)

### **„Bitte stör mich“**

Aktiv gegen Depression

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

[www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)

## **V. Ärzte, Therapeuten**

**Ärzte** (siehe Internet, Telefonbuch)

Kinderärzte

Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie

### **Arztsuche**

der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB):

[www.kvb.de/service/arztsuche](http://www.kvb.de/service/arztsuche)

Infotelefon: 089 54546 40420

(Mo.-Fr.: 12:00-15:00 Uhr)

<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

**Psychologische Psychotherapeuten** (siehe Internet, Telefonbuch)

### **Therapeutensuche**

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

Telefon: 0921 787765 40410



**LENA-CHRIST  
REALSCHULE**

## V. Kliniken

### Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Nußbaumstraße 5a

80336 München

Telefon (stationäre Aufnahme): 089 4400 55911

Telefon (Ambulanz): Tel.: 089 4400 55931

E-Mail: [kjp-klinik@med.uni-muenchen.de](mailto:kjp-klinik@med.uni-muenchen.de)

Ambulanz: [kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:kjp-ambulanz@med.uni-muenchen.de)

### Heckscher Klinik für Kinder und Jugendliche

Deisenhofener Str. 28

81539 München

Telefon: 089 9999-0

Patientenaufnahme: 089 9999-1154-55

### München Klinik Harlaching

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

Telefon: 089 6210-2896

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

### Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik

Kölner Platz 1, Haus 8/1. OG

80804 München

Telefon: 089 30680

## VI. Medien zum Thema

### Broschüre „Paul ganz unten“

Prävention depressiver Störungen

Aufklärungsbroschüre für Jugendliche

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

<https://www.kjp.med.uni-muenchen.de>

### Film „Grau ist keine Farbe“

Eine junge Münchner Filmcrew thematisiert in ihrem Film psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und fordert auch Schule und Politik zum Handeln auf.



**LENA-CHRIST  
REALSCHULE**

*Die angegebenen Daten sind ohne Gewähr. Stand: 4. Dezember 2020*