

Ansprechpartner in Akutfällen

Staatliche Schulpsychologin am OvtG: Diana Bürgermeister

089 – 893261 – 117

psychologie@ovtg.de

Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:

0800 – 111 0 111 oder

0800 – 111 0 222

www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)

0800 – 111 0 333

www.nummergegenkummer.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

030 – 891 40 19

www.nakos.de

Muslimisches Seelsorge Telefon

Telefon: 030 – 443509821

<http://mutes.de/home.html>

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen

Tel.: 116117

<https://www.116117.de/de/index.php>

Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München (vgl. Kliniken)

http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-und-Poliklinik-fuer-Psychiatrie-und-Psychotherapie/de/ueber_uns/index.html

In dringenden Notfällen telefonisch montags bis freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr:

- Psychiatrische Ambulanz, Tel. 089 – 4400-53307
- Privatambulanz, Tel. 089 – 4400-55545
- Außerhalb dieser Zeiten kann in dringenden Fällen der diensthabende Arzt über den Pfortner der Klinik erreicht werden, Tel. 089 – 4400 – 55511 oder – 55512

Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe

0800 – 33 44 533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

Krisendienst Psychiatrie täglich 9.00 – 24.00 Uhr

0180 – 655 3000

www.krisendienst-psychiatrie.de

Beratungsstellen

[Kinder-, Jugend- und Familienberatung](#), Moosstraße 5, 82319 Starnberg

08151 – 148-388

08151 – 148-533

erziehungsberatung@LRA-starnberg.de

E-Mail: info@lk-starnberg.de-mail.de

Familienberatungsstelle, Rudolf-Diesel-Straße 5, 82205 Gilching

08105 – 8998

www.lk-starnberg.de/kijufa

E-Mail: erziehungsberatung@LRA-starnberg.de

Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-West, Infanteriestraße 7, 80797 München

089 – 55 89 924 – 10 oder 11

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberbayern-west.html>

E-mail: info@sbwest.de

Internetadressen

neuhland: Hilfe in Krisen

www.das-beratungsnetz.de

Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/>

Jugend Notmail

<https://www.jugendnotmail.de/>

Mailberatung für jungen Menschen in Suizidgefahr: [U25] Deutschland

<https://www.u25-deutschland.de/>

Online Seelsorge Plattform von sankt peter

<https://www.sanktpeter.com/themen/online-seelsorge/hier-kannst-du-uns-schreiben/>

Youth-Life-Line: Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung

<https://www.youth-life-line.de/beratung/>

Fighting Depression Online (FIDEO)

www.fideo.de

Hilfe bei Selbstverletzenden Verhalten, STAR (self injury - treatment assessment recovery)

Online Hilfe, Befragung und Fortbildung

<https://star-projekt.de>

Online Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

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

Kliniken

Tagesklinik Westend

Westendstraße 185, 80686 München

089 – 202 44 48-0

mail@tagesklinik-westend.de

<https://tagesklinik-westend.de/>

Max-Planck-Institut für Psychiatrie/Psychiatrische Klinik

Kraepelinstraße 10, 80804 München

089 – 30622-239

www.mpipsykl.mpg.de

Münchner Insel - Krisen und Lebensberatung

Marienplatz Untergeschoss, 80331 München

089 – 22 00 41

info@muenchner-insel.de

www.muenchner-insel.de

kbo-Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH

Vockestraße 72, 85540 Haar bei München

089 – 4562 – 0

Email: kontakt.iak@kbo.de

www.isar-amper-klinikum.de

Bezirkskrankenhaus kbo-Isar-Amper-Klinikum sowie Krisenstationen wie Atriumhaus u. Klinikum München Nord Haus 7.

Ringstr. 12, 85540 Haar

089 – 45623400

www.krankenhaus-haar.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Nußbaumstraße 7, 80336 München

089 – 4400-55511

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

08841 – 4 74 – 0

E-mail: info@klinikhochried.de

<https://www.klinikhochried.de/de/startseite.html>

CIP Klinik Dr. Schlemmer

Stefanie-von-Strechine-Straße 16, 83646 Bad Tölz

+49 (0)80 41 – 80 86 – 0

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

+49 (89) 99 99 – 0

E-Mail: info.heckkbo@kbo.de

Geschäftsstelle Deutsche Angst-Hilfe e.V.
Bayerstr. 77a, Rückgebäude, 80335 München
089 – 51 55 53 – 15 (AB)
Allgemeine Fragen: dash@angstselbsthilfe.de
<https://www.angstselbsthilfe.de/>

SHZ Selbsthilfezentrum München
Sekretariat und Zentrale:
Ingrid Mayerhofer
089 – 53 29 56 – 0, –19
E-Mail: ingrid.mayerhofer(at)shz-muenchen.de
Beratungs- und Vermittlungsstelle:
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
089 – 5024673
info@apk-muenchen.de
<https://www.apk-muenchen.de/kontakt.html>

Die Arche
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
Saarstraße 5, 80797 München
089 – 334041
E-Mail: info@die-arche.de
www.die-arche.de

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstr. 43, 80333 München
089 – 54 04 51 20
info@muenchen-depression.de
<https://www.muenchen-depression.de/>

Literatur

Dinner, Pierre: „**Depression – 100 Fragen, 100 Antworten**“, Hogrefe Verlag, 3. Auflage, 2019

Fuhrmann, Pia; von Gontard, Alexander: „**Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern – Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher**“, Hogrefe Verlag, 2015

Groen, Gunter; Petermann, Franz: „**Depressive Kinder und Jugendliche**“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2011

Groen, Gunter; Petermann, Franz: „**Therapie-Tools – Depression im Kindes- und Jugendalter**“, 1. Auflage 2015

Hautzinger, Martin: „**Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige**“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2018

Nevermann, Christiane; Reicher, Hannelore; „**Depressionen im Kindes- und Jugendalter – Erkennen -Verstehen-Helfen**“, Verlag C.H.Beck, 2. Auflage 2009

Pitschel-Walz, Gabriele: „**Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige**“, Urban&Fischer Verlag, 2. Auflage, 2017

Pössel, Patrick; Horn, Andrea; Seemann, Simone, Hautzinger, Martin: „**Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen – Lara&Lisa: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag**“, Hogrefe Verlag, 2004

Scholz, Falk Peter: „**Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche**“, Beltz Verlag, 2018

Stang, Philipp (Hrsg.): „**Depressive Störungen bei Kindern und Jugendlichen**“, Psychotherapie-Verlag, 2018

Nützliche Links

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depression:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege:

<https://www.stmgp.bayern.de> › [psychische-gesundheit](#) › [depression](#)

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

Hilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse

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

Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns)

www.krisendienst-psychiatrie.de/

alle Regierungsbezirke - SELBSTHILFE KOORDINATION BAYERN (u.a. auch bei Depression)

<https://www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/sonstige-selbsthilfeunterstuetzer/alle-regierungsbezirke/>

Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)

www.bitte-stoer-mich.de

Therapieplatz Psychotherapie – Koordinationsstelle zur Vermittlung

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

Paul ganz unten - ZPG-Bayern

<https://www.zpg-bayern.de> › [paul-ganz-unten](#)

Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfällen

www.depressionen-depression.net › [notfaelle](#) › [notfallnummern](#)

Hintergrundinformation zu Depression | PTK Bayern

https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_ssss5fajvt.html

Depression - Eltern im Netz

<https://www.elternimnetz.de> › [kinder](#) › [sorgenkinder](#) › [depression](#)

Psychotherapie-Informationsdienst

<https://www.psychotherapiesuche.de/>

Depressive Störungen - Deutsche Rentenversicherung

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de> › [rts_depression_download](#)

Hilfe bei Depressionen | Kostenfreie Telefon-Beratung

www.patientenberatung.de

Depression kann jeden treffen

<https://ifightdepression.com/de/>

Neurologen und Psychiater im Netz

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/startseite/>

BASTA- Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen

<https://seelischegesundheits.net/buendnis/mitglieder/143-basta>

Berner Gesundheit

<https://www.bernergesundheits.ch/#>

Filmclips

Bitte stör mich! Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

<https://www.youtube.com/watch?v=ETzclSAClrc>

Depression bei Jugendlichen: Die zweithäufigste Todesursache der 15- bis 20-Jährigen in Bayern

<https://www.youtube.com/watch?v=hC2Yo7ZUiJM>

3sat „Scobel“ über Depression bei Kindern und Jugendlichen

<https://www.youtube.com/watch?v=hWRXE6xY69c>

Depression bei Kindern. Ich will ja einfach gar nicht sterben

<https://www.youtube.com/watch?v=avp3XceLyxA>

Kleine Seelen - Großes Leid. Menschen hautnah (Dokumentation)

<https://www.youtube.com/watch?v=Os0JhbCg6LQ>

Mehr Depressionen bei Kinder und Jugendlichen

<https://www.youtube.com/watch?v=y4jjqCtKBe8>

Schon Kinder können depressiv werden - Symptome bei zwei bis drei Prozent der Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=5PBkZY90jpE>

Depressionen bei jungen Menschen | SWR | Landesschau Rheinland-Pfalz

<https://www.youtube.com/watch?v=UMbAVd7BrnQ>

Jugendliche unter Druck – In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie | Doku | SRF DOK

<https://www.youtube.com/watch?v=L97gA7pL9CA>

What's up? Ein Frühwarnsystem für Kinder mit Depression

<https://www.youtube.com/watch?v=e-f2RLhFV6k>