



Hilfe bei Depression und Angststörung

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung brauchen, können Sie sich an folgende Personen / Stellen wenden:

An der Schule:

- die Vertrauenslehrkräfte
 - o Herr Höflmayr und Frau Webers

- die Mitglieder des Beratungsteams
 - o Frauenbeauftragte, Frau Kratzer
 - o Männerbeauftragter, Herr Höflmayr
 - o Schulleitung, Frau Fabritius & Frau Steidl
 - o Beratungslehrkraft, Frau Kratzer
 - o Lerncoach Frau Steidl
 - o Sozialcoach Frau Steidl

- Ihre Klassenleitung
- jede Lehrkraft, der Sie vertrauen

Außerhalb der Schule

In **akuten** Fällen (= dringende Fälle, in denen Sie sofort Hilfe benötigen)

Polizei	110 oder Polizei Neuhausen 089/542650
Feuerwehr	112
Giftnotrufzentrale	089/19240

Krisendienst Psychiatrie <https://www.krisendienst-psychiatrie.de> 01806553000

Weitere Anlaufstellen

- **Beratungsstelle** für Mädchen und junge Frauen der **IMMA** E-Mail: best.imma@gmx.de
089/2607531

- **Opfer von Kriminalität und Gewalt Weißer Ring** <https://weisser-ring.de> Notruf 116 006

- **Frauennotruf** <https://frauennotruf-muenchen.de> 089 / 76 37 37

- Zentraler Schulpsychologischer Dienst Stadt München

<https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/wir-ueber-uns/>

Anmeldung: Brigitte Conrad

Tel.: 233-66500

E-Mail: brigitte.conrad@muenchen.de

- Traumhilfezentrum

<https://thzm.de> 089 / 120 27 900

- Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)

Die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) beraten zum Thema seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen und richten sich an psychisch erkrankte Menschen, deren soziales Umfeld und Angehörige sowie an Fachkräfte.

Es gibt in München zehn Sozialpsychiatrische Dienste. Die Zuständigkeit hängt vom Wohnort der Klientinnen und Klienten ab.

Den für Sie zuständigen SPDi können Sie unter

<https://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069/>

durch Eingabe Ihrer Adresse ermitteln.

für Neuhausen zuständig:

Sozialpsychiatrischer Beratungsdienst

Leonrodstraße 54

80636 München

Tel.: 089 / 12 69 91-452

E-Mail: [spdi-neuhausen\(at\)im-muenchen.de](mailto:spdi-neuhausen(at)im-muenchen.de)

Sie erreichen uns am besten telefonisch während unserer Öffnungszeiten.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Öffnungszeiten

Mo: 9-12:30 Uhr

Di: 9-12:30 Uhr und 14-18 Uhr

Mi: 9-12:30 Uhr und 14-16 Uhr

Do: 9-12:30 Uhr und 14-16 Uhr

Fr: 9-12:30 Uhr

Nach Vereinbarung stehen wir Ihnen auch außerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung.

- Münchner Bündnis gegen Depression

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

- Telefonseelsorge (kostenfrei, Tag und Nacht)

Telefon: 0800 1110111 (ev.)

0800 1110222 (kath.)

- Münchner Insel

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 / 220041

<https://www.muenchner-insel.de>

- Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen

Saarstraße 5

Telefon: 089 / 334041

(Mo–Fr 9–13 Uhr und 14.30–17 Uhr)

- FrauenTherapieZentrum, Psychosoziale Beratung

Güllstraße 3

Telefon: 089 / 747370-0

(Mo–Fr 10–13 Uhr, Mo–Do 14:30–17:00 Uhr)

- Psychologischer Dienst für Ausländer (Caritas)

Bayerstraße 73, 2. OG

Telefon: 089 / 231149-0

- Psychologischer Dienst für Migrantinnen und Migranten (AWO)

Goethestraße 53

Telefon: 089 / 544247-53

(Mo–Fr 11–12 Uhr)

Hier noch einige Internetadressen insbesondere zur Hilfe bei Angststörungen

<https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/>

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

<https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/angststoerung-phobie/>

Ambulanz für Angsterkrankungen Max- Plack Institut

<https://www.psych.mpg.de/angst>