

Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote: Depression, Angst und andere psychische Erkrankungen

Sehr geehrte Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

bei allen Problemen stehen die Lehrkräfte der Schule, insbes. die Klassenlehrkräfte, mit Auskunft und Rat zur Verfügung. In der Schule gibt es verschiedene Beratungsfachkräfte (siehe Sozialforum), die Sie mit ihrem spezialisierten Wissen beraten und unterstützen können. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl an außerschulischen Einrichtungen, die Informationen, eine vertrauliche und kompetente Beratung, Krisenintervention oder Diagnostik und therapeutische Behandlung anbieten. Im Folgenden sind einige Angebote aufgeführt.

Fast jeder Mensch kennt Phasen, in denen er mal schlecht drauf ist, gereizt, nervös, traurig, antriebslos oder angespannt ist. Wenn diese Phasen länger andauern oder als belastend empfunden werden, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen und nach Veränderungsmöglichkeiten zu suchen. Depressionen und Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Diagnosen müssen von entsprechend ausgebildeten Fachkräften (z. B. Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut*innen, psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeut*innen, Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie) gestellt werden.

Psychische Erkrankungen sind behandelbar. Je früher sie erkannt werden, umso besser sind die Behandlungschancen. Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Innerschulische Angebote: Sozialforum

Wenden Sie sich an eine Lehrkraft Ihres Vertrauens oder an eine beliebige Person aus dem Sozialforum.

<i>Ansprechpartner*in</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>(Mail-) Kontakt</i>
Schulpsychologin Jana Schmid	089 – 233 43897	Jana.Schmid1@muenchen.de
Beratungslehrkraft Katrin Held	Über Sekretariat	Bayern-Cloud oder Sekretariat: fos-gestaltung@muenchen.de
Verbindungslehrkräfte Michael Schenk und Marina Seidler	Über Sekretariat	Bayern-Cloud oder Sekretariat: fos-gestaltung@muenchen.de
Vertrauenslehrkräfte Nina Todenhöfer und Stephan Karl	Über Sekretariat	Bayern-Cloud oder Sekretariat: fos-gestaltung@muenchen.de

Außerschulische Angebote

Auf der folgenden Internetseite bzw. dem QR-Code gibt es vielfältige außerschulische Beratungsangebote, die regelmäßig aktualisiert werden:

[Außerschulische Hilfsangebote - Pädagogisches Institut](#)

