

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen im Münchner Norden



Manchmal gibt es im Leben Situationen, in denen man dringend Hilfe benötigt. Vielleicht ist etwas in deiner Familie vorgefallen, vielleicht hast du etwas Schlimmes erlebt, vielleicht fühlst du dich schlecht oder brauchst Hilfe bei einem persönlichen Problem.

Kinder, Jugendliche und Eltern können sich an der Schule vertrauensvoll wenden an ...

jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte und Stufenbetreuerinnen	
die Beratungslehrkraft	
die Schulpsychologin	StRin Julia Beldzik und StRefin Deborah Betz

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für **Jugendliche**:

„Nummer gegen Kummer“	Anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz auch Onlineberatung	116111 (Mo bis Sa 14 - 20 Uhr) www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de 0800 / 111 0 333 (täglich rund um die Uhr)
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 – 3344533
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
NAKOS	(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de
Bundeskongress für Erziehungsberatung	Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
Münchner Insel - Krisen- und Lebensberatung	Mo-Mi, Fr, 9-18 Uhr Do, 11-18 Uhr Niedrigschwellig, ohne Terminvereinbarung	089 / 220041 und 089/ 21021848 Marienplatz Untergeschoss

Weitere Hilfsadressen, besonders für **Eltern**:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle für München	089 5589989-60 oder info@sbmuc.de
Caritas Zentrum München-Nord	089 31 60 63 10 czm-nord@caritasmuenchen.de
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen	089 334041
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-eleternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	www.kvb.de (s. kassenärztliche Vereinigung)
Psychologische Psychotherapeuten - Therapeutensuche	online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) od. Koordinationsstelle 0921/787765-40410
Heckscher-Klinik in München	info.hek-mdh@kbo.de , 089 99990
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in München	kjp-klinik@med.uni-muenchen.de , 089 4400 55911
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik in München-Schwabing	089 3068-5700

Stand: 08/2020