

## 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 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>Name</i>	<i>Telefonnummer</i>	<i>E-Mail</i>
Schulpsychologinnen: <b>Frau Brauner</b> <b>Frau Schmid</b>	089 233 43819	c.brauner@muenchen.de jana.schmid1@muenchen.de
Beratungslehrerin: <b>Frau Tektas</b>	089 233 43822	Sirin.tektas@rwf-fos.muenchen.musin.de
Schulsozialarbeiter: <b>Herr Ismail</b>	089 233 43804 0160 379 40 09	ahmad.ismail@die-gfi.de
Verbindungslehrkräfte: <b>Frau Perlinger und Herr Streicher</b>	089 233 43800	Erreichbar über das Sekretariat: fos-sozialwesen@muenchen.de

### Außerschulische Angebote

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

<https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/außerschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/>

