

1) Vorwort

(Stand: Sept. 2023)

Liebe Schüler*innen,

„Die Zahl der Menschen mit Depressionen steigt weltweit rasant. Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren 2015 rund 322 Millionen Menschen betroffen, 4,4 Prozent der Weltbevölkerung. Das waren gut 18 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor.“ In Deutschland sind laut derselben Studie der WHO 5,2% der Bevölkerung betroffen. Das wäre umgerechnet in jeder Klasse mindestens eine Person. (Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/73297/WHO-Millionen-leiden-an-Depressionen>, Artikel vom 23.02.2017, Abruf am 05.12.2019)

Wir als Schule möchten Ihnen gerade in der aktuellen Situation Unterstützungsmöglichkeiten bieten, wenn es im Leben mal nicht so rund läuft und man alleine nicht mehr weiterkommt. Sie finden hier sehr umfangreich schulische und außerschulische Ansprechpartner bei Depressionen, Angststörungen, sexualisierter Gewalt bzw. bei sonstigen Krisen.

Zu beantworten, ob man nun an einer Depression leidet, ist nicht immer ganz einfach. Was heißt eigentlich „depressiv sein“? [Hier](#) finden Sie einen Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe, der Ihnen als Hilfestellung dienen kann, diese Frage für sich (oder Personen in Ihrem Umfeld) zu beantworten.

Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann (WHO).

Weitere psychische Symptome können sein:

- Selbstzweifel
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit
- Stimmungsanfälligkeit, Gereiztheit, Aggressivität
- Tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und -versuche

(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)

Vielleicht erkennen Sie Bekannte, Verwandte, Klassenkameraden oder sich selbst in dieser Beschreibung wieder, dann gibt es viele Möglichkeiten zu handeln. Das Wichtigste ist, dass der Betroffene Hilfe bekommt. Manchmal braucht man auch Unterstützung dabei, einer betroffenen Person zu helfen.

Wir als Schule möchten Sie dabei unterstützen. Sie können sich entweder direkt an die Beratungsfachkräfte an der Schule wenden oder außerschulische Möglichkeiten nutzen. Im unten angefügten Dokument/ in der unten folgenden Liste finden Sie zahlreiche Möglichkeiten und Stellen, an die Sie sich wenden können. Die Stellen sind nach Wohnort und Anlass sortiert. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich damit zurecht zu finden, wenden Sie sich gerne an ein Mitglied des schulinternen Beratungsteams.

2) Inhaltsverzeichnis

1)	Vorwort	(Stand: Sept. 2023).....	1
2)	Inhaltsverzeichnis		2
3)	Innerschulische Beratungsangebote der FOSBOS Unterschleißheim		3
4)	Anlaufstellen für akute Krisen		3
5)	Außerschulische Beratungsangebote in der Stadt und im Landkreis München		4
a)	Zentrale Dienste.....		4
b)	Bei akuten Krisen und Suizidalität.....		5
c)	Kliniken		6
d)	Psychotherapievermittlung.....		8
e)	Psychotherapeutische Ambulanzen.....		9
f)	Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch		11
g)	Online Beratungsangebote		12
6)	Beratungsangebote in der Stadt Unterschleißheim.....		13
7)	Beratungsangebote des Landkreises Dachau		13
a)	Beratungsstellen Essstörung Landkreis Dachau.....		13
b)	Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Dachau		14
8)	Beratungsangebote des Landkreises Erding		14
a)	Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Erding		14
9)	Beratungsangebote des Landkreises und der Stadt Freising.....		15
a)	Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis und Stadt Freising.....		16

3) Innerschulische Beratungsangebote der FOSBOS Unterschleißheim

Name	Telefonnummer	E-Mail
Schulpsychologin: Frau König	089/ 31605688-0 (Sekretariat)	schulpsychologie@fosbos-ush.de
Beratungslehrkraft: Herr Kienle	089/ 31605688-18	beratungslehrer@fosbos-ush.de
Jugendsozialarbeiterin: Frau Hadjiantoniou-Wolff	089/3160-5688-19, 0176/ 16 72 09 11	Jugendsozialarbeit@fosbos-ush.de
Vertrauenslehrkräfte (Sj. 2022/23): Herr Pischl (BOS) Herr Büchner (FOS)	089/ 31605688-0 (Sekretariat)	Sebastian.pischl@fosbos-ush.de Julian.buechner@fosbos-ush.de

4) Anlaufstellen für akute Krisen

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Krisendienst Oberbayern	0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) 24 Std täglich erreichbar www.krisendienst-psychiatrie.de	Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd auch mobil vor Ort	alle
Nummer gegen Kummer	116111 www.nummergegenkummer.de	anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung	alle
Nummer gegen Kummer	0800 111 0 550	Elterntelefon; Mo-Fr 9-11 Uhr; Di/Do, 17-19 Uhr	Eltern
Nummer gegen Kummer	089/ 116 111	Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr	Ki/Jgdl
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222 www.telefonseelsorge.de		alle
Rettungsdienst: 112			alle
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Tel. (bundesweit): 116 117 www.kvb.de	Vermittlung von Hausbesuchen und Verzeichnis der Bereitschaftspraxen	alle

5) Außerschulische Beratungsangebote in der Stadt und im Landkreis Münchena) Zentrale Dienste

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Zentraler Schulpsychologischer Dienst (ZSPD) Goethestr. 12 80336 München https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/fachbereiche/fachbereich-fachdienste/bereich-zentraler-schulpsychologischer-dienst/	089/ 233-66500	Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do 8:30-16:30; Fr 8-13:30 Uhr Schulpsychologische Beratung für SchülerInnen, Eltern und Lehrkräfte an städtischen Schulen in München Artikel: https://www.pi-muenchen.de/depression-und-reduzierte-leistungsaehigkeit-in-der-schule/	Ki/Jgdl
Staatliche Schulberatungsstelle für München Stadt und Landkreis Infanteriestr. 7 80797 München http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1081559/	089/ 5589989-60	Tel. Erreichbarkeit: Mo bis Do 8:00-12:00 und 13:30 bis 16:00 Uhr Fr 08:00 bis 13:30 Uhr Beratung für Schüler_innen, Eltern und Lehrkräfte, insbes. staatlicher und privater Schulen in München Stadt und Landkreis	Ki / Jgdl.
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (im jeweiligen Stadtviertel) http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1053/		Beratung bei Fragen des Familienlebens, Schulschwierigkeiten, Erziehungsfragen, Entwicklungsproblemen, Trennung/Scheidung, bei Fragen zur Gefährdung/ Schutz von Kindern und Jugendlichen Zuständige Beratungsstelle hängt vom Wohnort der Klient_innen ab. Diese kann man durch die Eingabe der Adresse ermitteln.	alle
AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Carl-von-Linde-Str. 40 85716 Unterschleißheim-Lohhof Email: eb.ush@kijuhi.awo-obb.de https://www.awo-obb-familie.de/einrichtungen-kinder-jugend-und-familienhilfe/beratungsstellen/557-beratungsstelle-unterschleissheim/start/	089/3106645	Individuelle Beratung und Hilfe von Eltern, Kindern und Jugendlichen. Öffnungszeiten Sekretariat Mo.-Fr.: 9-16 Uhr	alle

<p>Sachgebiet seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) Schwanthalerstr. 69 80336 München</p> <p>https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Sucht_und_seelische_Gesundheit/See_lische_Gesundheit_Kinder.html</p>	089/ 233-66933	<p>Tel. Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr; Mo & Mi 14-16 Uhr</p> <p>Kostenfreie Beratung (auch telefonisch) bei psychischen Problemen und psychiatrischen Erkrankungen von KiJu (bis 18J.) und Sorgeberechtigte aus München</p>	alle
<p>Beratungsstelle für psychische Gesundheit Im Klosterfeld 14 b 85716 Unterschleißheim</p>	<p>Telefon: 089 321 83 231 Fax: 089 321 83 253 E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de http://www.caritas-landkreis-muenchen.de</p>		

b) Bei akuten Krisen und Suizidalität

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
<p>Krisendienst Psychiatrie</p>	0180-6553000	<p>Tel. Erreichbarkeit tägl. 0-24 Uhr Aufsuchend (erst ab 16 J.): Mo-Fr 9-21 Uhr; Woe 13-21 Uhr Tel. Beratung, ggf. mobile Einsätze vor Ort (ab 16 J.), Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung.</p>	Ki/Ju/Ew/ Eltern
<p>Die Arche Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V. Saarstr. 5 80797 München</p>	089/ 334041	<p>Tel. Erreichbarkeit: Mo-Fr 9-17 Uhr Beratungsstelle</p>	ab 16 Jahre ab 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Heckscher Klinikum für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Deisenhofener Str.28 81539 München	089/ 9999-0	Sofortige stationäre Aufnahme bei akuten Krisen	Ki/Ju bis ca. 17 ½ Jahre
kbo Atriumhaus Psychiatrisches Krisen- und Behandlungszentrum München Süd Bavariastr. 11 80336 München	089/ 7678-0	Krisenambulanz, Akut-, Tages- und Nachtambulanz	Erwachsene
Münchner Insel Krisen- und Lebensberatung Marienplatz Untergeschoss 80331 München	089/ 220041	Mo-Mi, Fr 9-18 Uhr; Do 11-18 Uhr Niedrigschwellig, ohne Terminvereinbarung	Jugendliche, Erwachsene
Telefonseelsorge	08001110111 (ev.) 08001110222 (kath.) 116123 Telefonseelsorge.de	täglich 24 Stunden Anrufe sind kostenfrei Mailberatung (Antwort innerhalb von ca. drei Tagen); Chatberatung (spontan bei Verfügbarkeit oder über Terminbuchung im Voraus)	jedes Alter

c) Kliniken

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Kliniken des Bezirks Oberbayern (kbo) Isar-Amper-Klinikum, Klinik München-Ost Vockestr. 72 85540 Haar	089/ 4562-0 (zentrale Aufnahme)	In Sektoren eingeteilte Zuständigkeit für Psychiatrische Versorgung; akut-allgemeinpsychiatrische Abteilungen, spezielle Stationen zur Krisenintervention und für die Behandlung von Depressionen, Doppeldiagnosen, Persönlichkeitsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen	Erwachsene
Isar-Amper-Klinikum, Klinik München Nord Haus 7 Kölner Platz 1 80804 München	089/ 412006-0	Offene Sprechstunde Mo-Fr, 10-11:30 Uhr: allgemeinpsychiatrisch und suchtspezifisch, ohne Voranmeldung, alle Sektoren	
Ludwig-Maximilians-Universität Klinik und Poliklinik für Kinder- und	089/ 4400-55911 (Klinik) 089/ 4400-55931 (Ambulanz)	Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung des gesamten Spektrums	bis 18 Jahre

Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Nußbaumstr. 5a 80336 München		psychischer Störungen; geschlossene Intensivstation für Jugendliche mit besonders schweren Erkrankungen und intensivem Behandlungsbedarf bei Eigen-/Fremdgefährdung	
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Nussbaumstr. 7 80336 München	089/ 4400-55511	Dienstarzt ist immer erreichbar	Erwachsene (ab ca. 17 ½ Jahre)
München Klinik München Schwabing Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8/1, Kölner Platz 1 80804 München	089/ 3068-5700 (Sekt.) 089/ 3068-5702 (Leitung)	Stationäre Jugendlichen-Psychosomatik für alle seelischen Erkrankungen und akute Krisen,	7 bis 18 Jahre
Technische Universität Klinikum Rechts der Isar Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Kinder- und Jugendpsychosomatik Haus 8 Kölner Platz 1 80804 München	089/ 3068-3540	Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen; Tageskliniken	Ki/Ju (0 bis 18 Jahre, bei spezifischen Indikationen auch bis 21 Jahre)
Psychosomatische Poliklinik Langerstr. 3 81675 München	089/ 4140-4313	Ambulanz zur Abklärung psychischer Störungen bei Erwachsenen	Erwachsene
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Ismaninger Str. 22 81675 München	089/ 4140-4241 (Patientenaufnahme)	Alle psychischen Störungen, z. B.: Affektive Erkrankungen, Angsterkrankungen, Borderline-Syndrome, kognitive Störungen aller Art, Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, Schlafstörungen	Erwachsene
Max Planck Institut für Psychiatrie Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie	089/ 30622-1 (Telefonzentrale)	Diagnostik und Behandlung, u.a. affektive Störungen (Depressionen), Angsterkrankungen	Erwachsene

d) Psychotherapievermittlung

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)	www.kvb.de	Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; auch Überblick über telefonische Erreichbarkeiten	Ki/Ju/Ew
Terminservicestelle Psychotherapie (KVB)	0921-787765-55030	Mo, Di, Do 8-17 Uhr; Mi, Fr, 8-13 Uhr www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzliche Versicherte, Unterstützung bei der Terminvereinbarung für die psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychotherapeuten	Ki/Ju/Ew
Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB	0921-787765-40410	Mo-Do 9-17 Uhr; Fr 9-13 Uhr s.o. (KVB); können Angaben über freie Therapieplätze machen	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk)	www.ptk-bayern.de (Patienten & Ratsuchende / Psychotherapeutensuche)	Datenbank approbierter Psychotherapeuten (Kammermitglieder), für gesetzlich und privat Versicherte.	Ki/Ju/Ew
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)	www.kvb.de	Datenbank kassenzugelassener Psychotherapeuten, für gesetzlich Versicherte; auch Überblick über telefonische Erreichbarkeiten	Ki/Ju/Ew
Terminservicestelle Psychotherapie (KVB)	0921-787765-55030	Mo, Di, Do, 8-17 Uhr; Mi, Fr 8-13 Uhr www.terminservicestelle-bayern.de Angebot für gesetzliche Versicherte, Unterstützung bei der Terminvereinbarung für die psychotherapeutische Sprechstunde, Akutbehandlung oder probatorische Sitzungen (zeitnah) bei Psychotherapeuten	Ki/Ju/Ew

Psychotherapieportal und Therapeutensuche des Verbandes pro Psychotherapie e.V.	www.therapie.de	In diesem Portal finden Sie: <ul style="list-style-type: none"> • über 10.000 Psychotherapeuten, Psychologen und Heilpraktiker für Psychotherapie, Suche nach Postleitzahl und weitere Filterung nach psych. Krankheit und Therapieverfahren • Fragen und Antworten zu allem Wissenswerten zur Therapieplatzsuche • Psychologische Online Tests • Informationen zu Diagnosen und den möglichen Therapien Lebenshilfe und Ratgeber	Ki/Ju/Erw
--	-----------------	---	-----------

e) Psychotherapeutische Ambulanzen

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Centrum für integrative Psychotherapie (CIP) Rotkreuzplatz 1 80634 München	089/ 130 79 330	Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie e. V. (VFKV) Lindwurmstr. 117 80337 München	089/ 4524 166 50	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew
Institut für Therapieforschung (IFT) Leopoldstr. 146 80804 München	089/ 3219 773-0	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-12 & 14-18 Uhr; Fr 9-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ew
Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation GmbH (AVM) Kaiserstr. 14 80801 München	089/ 388 8847-0	Tel. Erreichbarkeit: Mo & Do 9-11; Di 14-16; Mi 16-18; Fr 12-14 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie GmbH (dgvt) Candidplatz 9, 1.OG 81543 München	089/ 622 30 704	Tel. Erreichbarkeit: Mo 11-13 Uhr; Mi, Do 14-16 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie)	Ki/Ju/Ew

Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse (MAP) Rosenheimer Straße 1 (Müllersches Volksbad / 2. OG) 81667 München	089/ 4414 1555	Tel. Erreichbarkeit: Mo & Di 18.30-20.30; Di & Do 9-11.30 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie e. V. V. Schwanthalerstr.106 80339 München	089/ 5024276 (Ew.) 089/ 5024276 (Ki/Ju/Fam)	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12; Mo & Do 14-17 Uhr Mo 10-12 & 14-17 Uhr; Di, Mi & Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Alfred Adler Institut München Widenmayrstr. 17 80538 München	089/ 176091	Tel. Erreichbarkeit: Di-Do 14-17 Uhr; Fr 10-12 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Ärztlich-Psychologischer Weiterbildungskreis (ÄPK) Hedwigstr. 3 80636 München	089/ 272 3916	Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ew
Deutsche Akademie für Psychoanalyse (DAP) e. V. Goethestr.54, 80336 München	089/ 5396-74/-75	Tel. Erreichbarkeit: Mo-Do 9-14 Uhr; Fr 9- 13 Uhr Beratung, ambulante Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie)	Ki/Ju/Ew
Psychotherapeutische Hochschulambulanz (Trauma-Ambulanz) für Erwachsene der Ludwig-Maximilians-Universität Leopoldstr. 44 80805 München	089/ 2180 72 565	Tel. Erreichbarkeit: Mo, Do 10-12 Uhr; Di, Mi 12-14 Uhr ambulante Psychotherapie (Verhaltenstherapie) bei Traumafolgestörungen	Ew
Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Eltern der Ludwig-Maximilians-Universität Leopoldstr. 44 80802 München	089/ 2180 72 578	Tel. Erreichbarkeit: Di 9-11 Uhr; Mi 12-14 Uhr; Do 10-12 Uhr Einzel- und gruppenpsychotherapeutische Behandlung von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und psychisch belasteten Elternteilen bzw. Bezugspersonen;	Ki/Ju/Eltern

		Schwerpunkt: Verhaltenstherapie unter Integration körperorientierter, systemischer und achtsamkeitsbasierter Komponenten	
--	--	--	--

f) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN - München	https://www.kinderschutz.de/Angebote/Beratung-bei-sexuellem-Missbrauch/KIM 089-231716-9910	Beratung für Jugendliche und Kinder	Jugendliche und Kinder
KIBS	https://www.kinderschutz.de/Angebote/Beratung-bei-sexuellem-Missbrauch/KIBS 089-231716-9910	Jungen und junge Männer können in jedem Alter von sexualisierter oder häuslicher Gewalt betroffen sein.	Jungen und junge Männer bis 27
Frauen Notruf + Online Beratung	https://frauennotruf-muenchen.beranet.info/ 089 - 76 37 37	Beratungsstelle und Krisentelefon für Frauen* bei sexuellen Übergriffen und Gewalt	Mädchen und Frauen
Wildwasser München e.V.	info@wildwasser-muenchen.de 089-600 39 331	Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*	junge Frauen
AMYNA e.V.	https://amyna.de/wp/ 089/8905745-100 info@amyna.de	AMYNA e.V. setzt sich in allen Arbeitsbereichen für den Schutz von Mädchen* und Jungen* vor sexueller Gewalt ein.	Bis 25 Jahre

g) Online Beratungsangebote

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Online Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	https://www.bke.de/virtual/ratsuche/nde/gruppenchat.html	Online Beratung für Jugendliche und Eltern	Jugendliche, Eltern
Nummer gegen Kummer	0800 111 0 550	Elterntelefon; Mo-Fr 9-11 Uhr; Di/Do, 17-19 Uhr	Eltern
Nummer gegen Kummer	089/ 116 111	Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14-20 Uhr	Ki/Jgdl
Youth-life-line.de	www.youth-life-line.de registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Online Beratung bei Krisen und Suizidgedanken; Beratung durch Fachkräfte und Peers, falls gewünscht anonym; Erstanfragen werden innerhalb von drei Tagen beantwortet, danach innerhalb von einer Woche	Jugendliche
Onlineberatung Suizidprävention [U25]	www.u25-nuernberg.de	Online Peer-Beratung durch ehrenamtliche Jugendliche; in Krisen und Suizidgefahr	Bis 25 Jahre
Jugendnotmail	www.jugendnotmail.de - registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Kostenlose online Beratung durch Fachkräfte bei u.a. folgenden Themen: Angst, Depression, Sucht, Mobbing, Sexualität etc.	Ki/Ju (jünger als 19 J.)
Nethelp4u.de	www.nethelp4u.de - registrieren (auch mit ‚Nickname‘ möglich)	Jugendliche beraten Jugendliche: Online Beratung u.a. bei Ängsten, Sucht, Selbstmordgedanken, selbstverletzendem Verhalten oder bei Problemen in der Familie	Ju
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“	0800-3344533 www.deutsche-depressionshilfe.de	Hilfe bei Depression u.a. am Telefon, Online-Foren	Hilfe für Betroffene und Angehörige

6) Beratungsangebote in der Stadt Unterschleißheim

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Beratungsstelle f. psychische Gesundheit SPDI Im Klosterfeld 14 b 85716 Unterschleißheim	Tel. 089 321 83231 Fax 089 321 83253 spdi-schleissheim- garching@caritasmuenchen. de http://www.caritas-nah-am- naechsten.de	Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsenen Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen.	Erwachsene

7) Beratungsangebote des Landkreises Dachau

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
SPDI Dachau Landsbergerstr. 11 85221 Dachau	Telefon: 08131 298-1400 Fax: 08131 298:1004 E-Mail: spdi- dachau@caritasmuenchen.d e	Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsenen Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen.	Erwachsene
Caritas-Zentrum Markt Indersdorf Am Bahnhof 2 85229 Markt Indersdorf	Tel. 08136-12900 Fax. 08136-129040 Email: czindersdorf@caritasmuench en.de	Sozialpsychiatrischer Dienst Beratung von erwachsene Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen oder Menschen in schwierigen bzw. krisenhaften Lebenssituationen sowie deren soziales Umfeld, die Angehörigen.	Erwachsene

a) Beratungsstellen Essstörung Landkreis Dachau

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Beratungsstelle im TherapieneE Essstörung Dachau Jocherstr. 7 85211 Dachau-Etzenhausen	Tel.: 08131/339070 Fax 089/720136781 1 www.die-beratunosstelle.de	Beratungsstelle zum Thema Essstörungen	Kinder, Jugendliche und Erwachsene

b) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Dachau

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Netzwerk gegen Missbrauch	https://www.landratsamt-dachau.de/familie-bildung-migration/jugend-familie/netzwerk-gegen-missbrauch/	Infos für Kinder und Jugendliche Wenn du rund um das Thema sexuelle Gewalt Fragen hast oder dich einfach informieren möchtest, findest du hier Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen:	Kinder und Jugendliche
N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen	01805 - 1234 65 Nina-info.de	Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch.	Kinder und Jugendliche
Trau dich!	www.Trau-dich.de	Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahe kommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden?	Kinder und Jugendliche

8) Beratungsangebote des Landkreises Erdinga) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis Erding

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN -	Info@kinderschutz.de 089-231716-9910	Beratung für Jugendliche und Kinder	Jugendliche und Kinder
N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen	01805 - 1234 65 Nina-info.de	Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch.	Kinder und Jugendliche

Trau dich!	Trau-dich.de	Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahe kommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden?	Kinder und Jugendliche
-------------------	--------------	--	------------------------

9) Beratungsangebote des Landkreises und der Stadt Freising

	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Dietersheimer Str. 8 85375 Neufahrn	08165/4018 E-Mail: beratung.neufahrn@mnet-online.de	Hilfen bei schulischen, familiären, psychischen Problemen	
Klinikum Freising: Psychosomatik und Psychotherapie Alois-Steinecker-Str. 18 85354 Freising	08161/24-5553	Stationäre und teilstationäre Aufnahme (Tagesklinik) Rund um die Uhr geöffnet	
Erziehungsberatungsstelle Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Bahnhofstr. 20 85354 Freising www.caritas-freising.de	08161/53879 30 E-Mail: eb-freising@caritasmuenchen.de	Fragen und Probleme rund um die Familie Beratung: Montag bis Freitag 8.00Uhr – 14.00 Uhr	Eltern, Kinder, Jugendliche
Sozialpsychiatrischer Dienst Bahnhofstr. 20 85354 Freising	08161/53879 50 E-Mail: spdi-freising@caritasmuenchen.de	Hilfe bei seelischen Belastungen und psychischen Erkrankungen	Alle, die unter seelischen Belastungen und psychischen Krankheiten leiden
PsBB PROP E.V. Heiliggeistgasse I 85354 Freising	Tel.: 08161- 34 16 Fax 08161 - 34 35 freising@prop-ev.de www.prop-ev.de	Beratungsstelle bei Suchterkrankungen	

a) Beratungsstellen bei sexuellem Missbrauch Landkreis und Stadt Freising

Name	Telefonnummer	Kurzbeschreibung	Zielgruppe
KIM - BERATUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN	Info@kinderschutz.de 089-231716-9910	Beratung für Jugendliche und Kinder	Jugendliche und Kinder
N.I.N.A - Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen	01805 - 1234 65 Nina-info.de	Hier findest Du Informationen, Kontaktmöglichkeiten und anonyme Beratung zu den Themen: Miese Anmache, (Cyber-) Mobbing, Sexting, sexueller Missbrauch.	Kinder und Jugendliche
Trau dich!	Trau-dich.de	Hier findest du Infos rund um das Thema sexueller Missbrauch: Was ist zu tun, wenn jemand einem zu nahekommt? Welche Rechte haben Kinder? Was tun bei Grenzverletzungen? Wem kann man blöde Geheimnisse erzählen? Wo kann man Hilfe finden?	Kinder und Jugendliche
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Freising	eb-freising@caritasmuenchen.de +49 (8161) 5387930	Beratung für Eltern und Kinder	Kinder, Jugendliche und Eltern