

Anlaufstellen bei Depression und anderen psychischen Erkrankungen – innerhalb und außerhalb der Schule

Depression und andere psychische Erkrankungen können jeden treffen – jederzeit!

Depression ist kein persönliches Versagen und auch kein Schicksal, das man hinnehmen muss. Es handelt sich vielmehr um eine sehr häufige und ernst zu nehmende Erkrankung, die heute sehr gut behandelbar ist – wenn man sich Hilfe holt! Leider haben immer noch viele Menschen diffuse bzw. falsche Vorstellungen über psychische Erkrankungen und deren Behandlung.

Woran erkenne ich eine Depression?

Folgende Symptome können Anzeichen sein, wenn sie über einen längeren Zeitraum auftreten:

- Antriebslosigkeit
- innere Leere, Gefühlsarmut
- Gefühle der Wertlosigkeit, unangemessene Schuldgefühle
- keine Freude mehr an früher geliebten Dingen und Aktivitäten, sozialer Rückzug
- Rastlosigkeit, innere Unruhe, bei Kindern und Jugendlichen auch Aggressivität
- Schlafstörungen, Appetitstörungen
- körperliche Beschwerden verschiedenster Art
- Suizidgedanken

Was können Angehörige oder Freunde tun?

Betroffenen fehlt oft die Kraft, selbst den ersten Schritt zu machen. Angehörige und Freunde können sie z.B. dazu ermutigen bzw. darin unterstützen, einen Termin beim Hausarzt oder Therapeuten zu organisieren und die Person dorthin begleiten. Aber auch für die eigene Entlastung können Angehörige und Freunde die Unterstützung von Beratungsstellen in Anspruch nehmen.

An wen kann ich mich wenden?

Mögliche Ansprechpartner in der Schule:

- jeder Lehrer bzw. jede Lehrerin des Vertrauens
- die Beratungslehrkraft Frau Werth, Tel. 1211529-30
- die Schulpsychologin Frau Tolksdorf, Tel. 1211529-35
- unser Team von der Schulsozialarbeit (schulsozialdienst-rupprecht-gymnasium@web.de), Frau Merkel (Tel. 0176/63333544 oder Tel. 1211529-45) und Frau Braun (Tel. 0171/1492003 oder Tel. 1211529-45)

Ausgewählte Hilfsangebote außerhalb der Schule:

- Staatliche Schulberatungsstelle München, Infanteriestraße 7, 80797 München, Tel. 5589989-60
- Beratungsstelle des Stadtjugendamtes für Eltern, Kinder und Jugendliche, Dantestr. 27, 80637 München, Tel. 1598970, beratungsstelle-nm.soz@muenchen.de
- Die Arche – Beratungsstelle für Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen, Saarstr. 5, 80797 München, Tel. 334041
- Kinder- und jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referates für Gesundheit und Umwelt, Schwanthalerstraße 69, 80336 München, Tel. 23366933
- Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychologische Psychotherapeuten und Kliniken (Adressen siehe Website der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns: www.kvb.de, psychotherapeutische Koordinationsstelle Tel. 0921/787765-40410)
- Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer: www.ptk-bayern.de
- Online-Beratung für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung (www.bke-beratung.de/~run/)
- Telefonseelsorge (Tag und Nacht unter 0800/1110111 (ev.), 0800/1110222 (kath.))
- „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche (Tel. 116111, Mo-Sa 14-20 Uhr, www.nummergegenkummer.de), auch Elterntelefon (Tel. 0800/1110550)

Weitere Informationen für Schüler*innen und Erwachsene auch unter:

www.aktiv-gegen-depressionen.de

www.ich-bin-alles.de