

Außerschulische Hilfsangebote beim Vorliegen psychischer Probleme/Erkrankungen

Die unten aufgeführten Listen erheben keinerlei Anspruch auf Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit. Sie dienen lediglich als grobe Orientierung um sich möglichst schnell bei auftretenden Problemen Hilfe zu suchen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an unsere Schulpsychologin Frau Haberkorn (andrea.haberkorn@whg-garching.de; Tel. 089 31888 45 1133) wenden.

Medizinische Versorgung Kinder und Jugendliche (allgemein)

Kontakt zum eigenen Hausarzt/Kinderarzt aufnehmen

→ dieser kann an einen Spezialisten/Facharzt weiterverweisen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für nicht lebensbedrohliche Erkrankungen

Telefon: 116 117

(Mo, Di, Do 18 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag; Mi 13 Uhr bis Do 8 Uhr, Fr 13 Uhr bis Mo 8 Uhr und an Feiertagen)

Vermittlung von Facharzt-Terminen durch die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Telefon: 0921 787765-55020

(Mo, Di, Do 8–17 Uhr, Mi, Fr 8–13 Uhr)

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Nußbaumstraße 5a

Telefon: 089 440055931

Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Deisenhofener Straße 28

Telefon: 089 9999-0

...

Psychiatrische Soforthilfe

Krisendienst Psychiatrie

Telefon: 0180 6553000

(täglich von 0–24 Uhr)

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

...

Medizinische Versorgung Erwachsene/volljährige Schüler (allgemein)

Ambulanz des Isar-Amper-Klinikums, Klinikum München-Ost

Ringstraße 24 (Haar)

Telefon: 089 4562 3610

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie

Kraepelinstraße 2–10

Telefon: 089 30622-230 oder -221

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

Nußbaumstraße 7

Telefon: 089 4400-53307

Terminvergabe Mo–Fr 9–12 Uhr und 14–15 Uhr

Notfälle: 089 4400-55511 oder -55512

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Ismaninger Straße 22

Telefon: 089 4140-4201

(Mo–Do 8.30–17 Uhr, Fr 8.30–15.30 Uhr)

Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Langerstraße 3

Telefon: 089 4140-4313

(Mo–Fr 8–12 Uhr)

Psychiatrisches Krisenzentrum Atriumhaus

Telefon: 089 76780

(0–24 Uhr geöffnet)

Ambulanz der dynamisch-psychiatrischen Klinik Mengerschwaige

Geiseltasteigstraße 203

Telefon: 089 642723-24

(Mo–Fr 9–16 Uhr)

München Klinik Harlaching, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Sanatoriumsplatz 2

Telefon: 089 6210-2896

...

Therapeutische Hilfsangebote (allgemein)

Psychotherapeutische Koordinationsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Telefon: 0921 787765-40410

(Mo–Do 9–17 Uhr, Fr 9–13 Uhr)

Terminvergabe Psychotherapeutische Sprechstunde und psychotherapeutische Akutbehandlung durch die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Telefon: 0921 787765-55030

(Mo, Di, Do 08–17 Uhr, Mi, Fr 8–13 Uhr)

...

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen in München (insb. Depression/Suizid)

Münchner Insel

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 220041

Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen

Saarstraße 5

Telefon: 089 334041

(Mo–Fr 9–13 Uhr und 14.30–17 Uhr)

Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referates für Gesundheit und Umwelt

Schwanthalerstraße 69

Telefon: 089 23366933

Geschäftsstelle Münchner Angstselbsthilfe MASH

Bayerstraße 77a

80335 München

Telefonische Erreichbarkeit unserer Kontaktstelle: Mo 11 bis 13 Uhr und Do 15 bis 18 Uhr

Tel.: 089 / 51 55 53 – 0

Fax: 089 / 51 55 53 – 16

E-Mail: mail@angstselbsthilfe-muenchen.de

FrauenTherapieZentrum, Psychosoziale Beratung

Güllstraße 3

Telefon: 089 747370-0

(Mo–Fr 10–13 Uhr, Mo–Do 14:30–17:00 Uhr)

Psychologischer Dienst für Ausländer (Caritas)

Bayerstraße 73, 2. OG

Telefon: 089 231149-0

Psychologischer Dienst für MigrantInnen (AWO)

Goethestraße 53

Telefon: 089 544247-53

(Mo–Fr 11–12 Uhr)

KontakTee Begegnungsstätte und Beratung

Balanstraße 13

Telefon: 089 448 78 88

...

Angebote für Selbsthilfe und Angehörigenhilfe (allgemein)**Selbsthilfezentrum München**

Westendstraße 68

Telefon: 089 5329560

www.shz-muenchen.de

Münchner Psychiatrie-Erfarene (MüPE) e.V.

Thalkirchner Straße 10

Telefon: 089 26023025

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK München)

Landsberger Straße 135

Telefon: 089 5024673

...

Online/telefonische Beratung**Telefonseelsorge (kostenfrei, Tag und Nacht)**

Telefon: 0800 1110111 (ev.), 0800 1110222 (kath.)

»Nummer gegen Kummer« für Kinder und Jugendliche

Telefon: 0800 116111

(kostenfrei, Mo bis Sa 14–20 Uhr)

SeeleFon: Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen

Telefon: 0228 71002424 oder 01805 950951

(Mo–Do 10–12 Uhr und 14–20 Uhr, Fr 10–12 Uhr und 14–18 Uhr)

E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

Nightline München e.V.:**Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende**

Telefon: 089 35713571

(Di und Do 21:00–00:30 Uhr)

www.fideo.de

www.youth-life-line.de

www.burndnis-depression.de

www.nummergegenkummer.de

...

Beratungsstellen Essstörungen

Therapienetz Essstörungen

Beratungsstelle im Therapienetz Essstörung
Sonnenstr. 2 / 4. Stock
80331 München
Tel. 089/ 720 136 780

TCE – Therapie-Centrum für Essstörungen

Lachnerstr. 41
80639 München
Telefon: 089 358047-3
Telefax: 089 358047-47
E-Mail: tce@dritter-orden.de

ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen

Poccistr. 5
80336 München
Tel. 089 / 219973-0 ; Fax 089 / 21 99 73 - 23
kontakt@anad.de

Aktionskreis für Ess- und Magersucht Cinderella e.V.

Gaßnerstraße 17
D- 80639 München
Tel: +49 / 89 / 502 12 12
Fax: +49 / 89 / 502 25 75
Mail: info@cinderella-beratung.de

SuchtHotline im Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19 AM HARRAS

Albert Roßhaupter-Str. 19
81369 München
kontakt@suchthotline.de

...

Selbsthilfe und Beratungsstelle für Borderliner und Angehörige

Tel.: 0177 – 1847024
Mo-Fr: 09 – 15 Uhr
E-Mail: info@bordis-online.de

Bücher und DVDs in unserer Schulbibliothek zum kostenlosen Entleihen

Thema Depression

- Prozac Nation- Mein Leben mit der Psychopille **DVD**
- Helen **DVD**
- Immer wieder Achterbahn **DVD** (manisch-depressives Krankheitsbild)
- Spiegel TV: Die gestresste Seele- ausgebrannt **DVD**
- Burnout **DVD**
- Morton Mies Wie die Depression siegt und scheitert **DVD**
- Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ (**Giulia Enders**)
- Wieder besser drauf! Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depressionen (**Gunter Groen, Dorothe Verbeek**)
- Das Fremde in mir (Wochenbett Depression) **DVD**
- ...

Thema Essstörungen:

- Essstörungen und Persönlichkeit (Helga Simchen)
- Bitterschokolade (Miriam Pressler)
- Ess-Störungen. Fachwissen. Krankheitserleben. Ess-Programme (Gerlinghoff/Backmund)
- Magersucht und Bulimie. Verstehen und bewältigen (Gerlinghoff/Backmund)
- Meine schöne Schwester (Blobel Brigitte)
- Dann bin ich eben weg. Geschichte einer Magersucht (Christine Feher)
- Gewitter im Bauch (Schlipper Annette)
- Hunger nach Leben (Sue Welford)
- Mein Lollimädchen-Ich. Mein Leben mit der Magersucht (Christina Helmis)
- Alice im Hungerland. Leben mit Bulimie und Magersucht (Marya Hornbacher)
- Nichts leichter als das (Marnelle Tokio)
- Der heimliche Heisshunger. Wenn Essen nicht satt macht. (Gerlinghoff/Backmund)
- Engel haben keinen Hunger (Brigitte Biermann)
- Vincent will meer (DVD)

- Seht mich verschwinden- Die Geschichte von Isabelle Caro (**DVD**)
- Verlangen. Ein Film über Liebe und Magersucht (**DVD**) (Magersucht bei Jungen/Männern)
- Ana Ex Wie die Magersucht siegt und wie sie scheitert (**DVD**)
- (K)ein Leben mit Borderline und Essstörung (Laura Adrian)
- Wintermädchen (L. Halse Anderson)
- ...

Thema Borderline:

- Seelentaumel: Der Weg durch (m)eine Borderline-Störung (Ramona S.)
- Allein DVD
- Amy (DVD)
- Rote Linie. Ritzen bis aufs Blut (Brigitte Blobel)
- Ratgeber Borderline-Störung (Bohus, Reicherzer)
- Die Borderline Störung: Über eine unverstandene Krankheit (Kostarellos Christiane)
- Ich hasse dich-verlass mich nicht. Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit (J. Kreisman, H. Straus)
- Interaktives Skilltraining für Borderline Patienten (CD-ROM) (M. Bohus/M. Wolf-Arehult)
- (K)ein Leben mit Borderline und Essstörung (Laura Adrian)
- Die Kunst ein Stachelschwein zu umarmen (Laura Adrian)
- Selbstverletzendes Verhalten (in-Albon, Plener, Brunner, Kaess)
- Borderlinestörung im Jugendalter (Gunilla Wewetzer)
- Borderline: das Selbsthilfebuch (a. Knuf, C. Tilly)
- Check Aufstehen Überleben Schlafengehen (Johannes Wiedlich)
- Konsequenz ambivalent. 15 Frauen mit Borderline erzählen (Julia Strassburg)
- ...

Thema Prüfungsangst/Angst:

- Prüfungen bestehen: Denkblockaden überwinden und Erfolg steigern. Die erfolgreichsten Methoden, Tipps und Strategien (Bettina Geuenich)
- Ratgeber Prüfungsangst: Informationen für Betroffene und Angehörige (Lydia Fehm)
- Bestanden wird im Kopf!: Von Spitzensportlern lernen und jede Prüfung erfolgreich bestehen (Gaby Mortan)
- So überwinden sie Prüfungsängste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen (Doris Wolf)
- Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern (Werner Metzsig)
- Keine Angst vor dem leeren Blatt: Ohne Schreibblockaden durchs Studium (Otto Kruse)
- Prüfungen vorbereiten und bestehen: Die besten Methoden für den sicheren Prüfungserfolg (Peter Kruppa)
- Mini- Handbuch: Vortrag und Präsentation für Ihren nächsten Auftritt vor Publikum (Herrmann Will)
- Der Zahlenteufel. Ein Kopfkissenbuch für alle, die Angst vor ... (Hans Enzensberger)
- Mut zur Angst. Nimm Deinen Schatten zum Weggefährten (Doris Weber)
- Angst ist nicht Schwäche. Erfahrungen und Ratschläge eines Betroffenen (Allert/Wybraniec)
- Wege aus der Angst. Wahrnehmen/Standhalten/Überwinden (Herbert Gornik)
- Gespräche gegen die Angst: Krankheit als Weg zum Leben (Anne Tausch)
- Mein Kind hat Angst. Wie Eltern verstehen und helfen können (Arnd Stein)
- Das Anti-Angst-Training Verlerne Deine Unsicherheiten (Fensterheim/Baer)
- Herausforderung Angst. Ängste verstehen und überwinden (Heinz Ryborz)
- Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik (Margaret Wehrenberg)
- Wenn plötzlich die Angst kommt Panikattacken verstehen und überwinden (Roger Baker)
- Das Geheimnis des Lernen- die Spiegelwelt ; das Mentaltraining zum Lösen von Stress, Prüfungsangst und Lernblockaden (CD)
- Prüfungsangst im Schlaf überwinden (CD)
- *Schlagfertig in der Schule (Isabel Garcia)*
- Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste (Hendrik Büch)

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson einfach zu erlernen und sofort anzuwenden (CD)
- Entspannung und Meditation – Progressive Muskelentspannung (CD)
- Die Kapitän-Nemo-Geschichten – Geschichten gegen Angst und Stress (Ulrike Petermann)
- ...

Autismus/Asperger:

- Im Weltraum gibt es keine Gefühle **DVD**
- **Ben X DVD**
- Snow Cake **DVD**
- Adam **DVD**
- Ein ganzes Leben mit Asperger-Syndrom: Alle Fragen alle Antworten: von Kindheit bis Erwachsenenalter (Tony Attwood)
- Igel-Kinder – Kinder und Jugendliche mit Asperger Syndrom verstehen (Reiner Bahr)
- Autismus (Bruno Schor)
- Ratgeber Autismus-Spektrum-Störungen (Hannah Cholemkery)
- Warum ich euch nicht in die Augen schauen (Naoki Higashida)
- Geniale Störung (Steve Silberman)
- Der kalte Himmel **DVD**
- Buntschatten und Fledermäuse. Mein Leben in einer anderen Welt. (Axel Brauns)
- Überraschend anders- Mädchen und Frauen mit Asperger (Dr. Christine Preißmann)
- Schattenspringer. Wie es ist anders zu sein (Daniela Schreitter)
- ...

Zwänge:

- Die Zwangsstörung: Was die Forschung heute weiß (Kostarellos Christiane)
- Dem Zwang die rote Karte zeigen: Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern (Fricke Susanne)
- Vincent will meer (DVD)
- Leben ! (DVD)
- Arbeitsbuch Zwangsstörungen. Wie sie sich von zwanghaften Verhalten befreien können (B. Hyman, C. Pedrick)
- ...

Sucht:

- Christiane F – Wir Kinder vom Bahnhofszoo **DVD**
- **Amy (DVD)**
- Breit: Mein Leben als Kiffer (Barth Amon)

- Berlin Calling **DVD**
- Cool sein ist das eine ... Rauschmittel und ihre Wirkung (Hoffmann/Grosch)
- Sucht und Suchtkrankheiten (Dieter Ladewig)
- Mein Leben musste warten. Der Weg eines trockenen Alkoholikers (Christa Jänicke)
- Sucht. Ein Massenphänomen als Alarmsignal (Josef Eidenburg)
- Frauen und Sucht (Merfert-Diete)
- Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht (Werner Gross)
- Trocken und clean. Süchtige berichten (Wehmeier)
- Die Suchtfibel: Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte (Ralf Schneider)
- **Scar tissue (Anthony Kiedis)**
- Onlinesucht (Isabel Willemse)
- Orte der Wirklichkeit: Über Gefahren in medialen Lebenswelten Jugendlicher. Killerspiele, Happy Slapping, Cyberbullying, Cyberstalking, Computerspielsucht ... Medienkompetenz steigern (Robertz Wickenhäuser)
- Alkoholismus (Wilhelm Feuerlein)
- ...

Mobbing:

- Klass – Chronik einer Katastrophe **DVD** (Mobbing, Suizid, Amoklauf)
- Harte Schule (Bully) **DVD** (Mobbing, Suizid)
- Homevideo (**DVD**) (Mobbing, Cybermobbing, Suizid)
- Ihr könnt euch niemals sicher sein (**DVD**)
- Schlagfertig in der Schule (Isabel Garcia)
- Der Arschlochfaktor Vom geschickten Umgang mit Aufschneidern, Intriganten und Despoten im Unternehmen (Robert I. Sutton)
- No Blame Approach Mobbing-Intervention in der Schule (H.Blum/ D.Beck)
- Unsichtbare Wunden (Astrid Frank)
- Orte der Wirklichkeit: Über Gefahren in medialen Lebenswelten Jugendlicher. Killerspiele, Happy Slapping, Cyberbullying, Cyberstalking, Computerspielsucht ... Medienkompetenz steigern
- ...