



Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote: Depression, Angst und andere psychische Erkrankungen

Liebe Schülerinnen und Schüler, sehr geehrte Eltern, sehr geehrte Ausbilderinnen und Ausbilder,

bei allen Problemen stehen die Lehrkräfte der Schule, insbes. die Klassenlehrkräfte, mit Auskunft und Rat zur Verfügung. In der Schule gibt es zudem Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sowie andere Beratungsfachkräfte, die Sie/Euch 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 Jugendlichenpsychotherapeut_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/trau Dich, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Innerschulische Angebote

- Jede Lehrkraft Ihres Vertrauens
- Schulpsychologin: Frau Bacher
- Berufsschulsozialarbeit: Frau Bettermann
- Beratungslehrkraft: Frau Faber
- Verbindungslehrkräfte: Herr Jagelle, Herr Müller, Herr Tregner
- Frauenbeauftragte und Beauftragte für Familien- und Sexualerziehung: Frau Wermuth
- Männerbeauftragter: Herr Jagelle
- Krisenintervention: Frau Dobler-Büttner

Außerschulische Angebote

Auf der Internetseite

<https://www.pi-muenchen.de/außerschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/>

findet man vielfältige außerschulische Beratungsangebote.