

Kontakte zum Thema ‚Depression‘ für den Landkreis Garmisch-Partenkirchen (Für Eltern und Lehrer)

Über Depression an Schulen aufklären

Die Aufklärung über psychische Erkrankungen, insbesondere auch über Depression und Angststörungen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der auch die Schulen einen wichtigen Beitrag leisten. Gesundheitsförderung und auch die Themen wie psychische Gesundheit und Umgang mit Stress spielen nicht nur in der Erwachsenenwelt eine große Rolle.

An den Schulen sind die regionalen Schulpsychologinnen, Schulpsychologen und Beratungslehrkräfte vor Ort erste Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche zu seelischen Notlagen, die über Schulprobleme hinausgehen. Um eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie zu ermöglichen, übermitteln sie vor Ort wichtige und aktuelle **Hinweise zu Beratungsstellen, Ärzten, Therapeuten und Kliniken im jeweiligen Schulumfeld.**

- Link zur Erreichbarkeit der **Beratungslehrer und Schulpsychologen** unter:
www.lra-gap.de > schulamt > *Beratung*

- Hilfestellungen und Ansprechpartner zu psychologischen Fragen im Kindes- und Jugendalter können Sie auch über die Homepage der **Staatlichen Schulberatungsstellen** finden: www.schulberatung.bayern.de

1. Kontakt in Krisenfällen

- Notarzt unter der Telefonnummer 112
- Krisendienst Psychiatrie (Garmisch-Partenkirchen) 0180/6553000
- Behandelnder Arzt
- Psychiatrische Klinik in der Umgebung
- DIE ARCHE, Suizidprävention und Lebenshilfe e. V., 089/334041 (Gesprächstermin am gleichen Tag, auch Beratung für Berater), www.die-arche.de
- Münchner Insel - Krisen und Lebensberatung
Marienplatz Untergeschoss, 80331 München
Tel.: 089/220041, Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333
www.muenchner-insel.de

2. Fachkräfte vor Ort (für Betroffene und Angehörige)

Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychotherapie

<https://dienste.kvb.de/arztuche/app/einfacheSuche.htm>

Psychologische Psychotherapeuten

Ermitteln Sie örtliche Therapeuten unter folgenden Links:

- Psychotherapeutensuche der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK):
https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html
- Psychotherapeutensuche der Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK):
<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>
- Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB):
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>
- Psychotherapiesuche des Psychotherapie-Informationsdienstes der Deutschen Psychologen Akademie: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>

Erziehungsberatung im Landratsamt

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Caritas Zentrum Garmisch-Partenkirchen
Olympiastr. 10
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821/751256
E-Mail: jugendamt@lra-gap.de

Beratung im Gesundheitsamt

Partnachstr. 26
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821/751-512

Familienberatung der Caritas

Caritas Zentrum Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 94348-40
Fax: 08821-943 48-22
E-Mail: eb-garmisch@caritasmuenchen.de

Sie können auch Beratungstermine in den Caritas Außenstellen, Murnau, Mittenwald und Oberammergau vereinbaren. Telefonisch immer über die Beratungsstelle in Garmisch-Partenkirchen erreichbar, Tel.: 08821 9434840.

Mehrgenerationenhaus Murnau

Dr.-August-Einsele-Ring 18
im Kimmelgelände
82418 Murnau
Tel.: 08821/9434840

Mittenwald

Obermarkt 4
im Pilgerhaus (Rückgebäude)
82481 Mittenwald
Tel.: 08821/9434840

Oberammergau

Daisenbergerstraße 4
82487 Oberammergau
Tel.: 08821/9434840

spezielle örtliche Angebote

Sozialpsychiatrischer Dienst

Am Kurpark 3
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821/ 76514

3. Beratung und Information (für Betroffene und Angehörige)

<p>bke-Jugend-Beratung, Online-Angebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. www.bke-beratung.de Jugend- und Elternberatung, anonym, kostenfrei und datensicher</p>
<p>Telefonseelsorge, bundeseinheitliche Nummer Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr: Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 www.telefonseelsorge.de</p>
<p>Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche) Tel.: 116111 (Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr) www.nummergegenkummer.de</p>
<p>Die Arche: Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Saarstraße 5, 80797 München Tel.: 089/334041, E-Mail: info@die-arche.de www.die-arche.de</p>
<p>Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe Tel.: 0800/33 44 533 https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon</p>
<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen Tel.: 116117 https://www.116117.de/de/index.php</p>
<p>Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns) www.krisendienst-psychiatrie.de, 0180 / 655 3000 Weitere Notfallnummern: http://www.depressionen-depression.net/notfaelle/notfallnummern.htm</p>
<p>Selbsthilfe bei Depressionen - Deutsche Depressionsliga e.V. Beratung und Information https://www.depressionsliga.de/unser-angebot/hilfe-und-informationen-finden.html</p>
<p>Münchner Bündnis gegen Depression e.V. Luisenstr. 43, 80333 München Tel.: 089/54045120, E-Mail: info@muenchen-depression.de https://www.muenchen-depression.de/</p>
<p>Fideo - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern www.fideo.de</p>
<p>Hilfe bei Depression: moodgym AOK – Die Gesundheitskasse https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/</p>
<p>Hilfe bei Depressionen Kostenfreie Telefon-Beratung https://www.patientenberatung.de/de/gesundheit/gesundheitsinformation/depression</p>
<p>Depression kann jeden treffen https://ifightdepression.com/de/</p>
<p>Neurologen und Psychiater im Netz https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/depression/was-ist-eine-depression/</p>
<p>Depression – Eltern im Netz https://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php</p>

4. Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

<p>Geschäftsstelle Deutsche Angst-Hilfe e.V. Bayerstr. 77a, Rückgebäude, 80335 München Tel.: 089/515553 -15 (AB) Allgemeine Fragen: E-Mail: dash@angstselbsthilfe.de https://www.angstselbsthilfe.de/</p>
<p>SHZ Selbsthilfezentrum München Beratungs- und Vermittlungsstelle: Tel.: 089/532956 -11, E-Mail: info@shz-muenchen.de https://www.shz-muenchen.de/</p>
<p>Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e. V. Landsberger Str. 135, 80339 München Tel. 089/5024673, E-Mail: info@apk-muenchen.de https://www.apk-muenchen.de/kontakt.html</p>
<p>Junge Selbsthilfegruppen http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/</p>

5. Präventionsprogramme (für Lehrkräfte)

<p>Trainingsprogramm für Jugendliche der Sek. I „Lebenslust mit LARS & LISA“ http://praevention-in-der-schule-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/ Dienststellen/praevention-in-der-schule-bw/pdf/Lars%26Lisa.pdf</p>
<p>Schulprojekt BASTA http://www.bastagegenstigma.de/schulprojekt-1</p>
<p>Emotionstraining in der Schule - Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz https://www.testzentrale.de/shop/emotionstraining-in-der-schule-66696.html</p>
<p>Stressbewältigung im Jugendalter - Ein Trainingsprogramm https://www.testzentrale.de/shop/stressbewaeltigung-im-jugendalter-86973.html</p>
<p>GO! Gesundheit und Optimismus (Junge et al., 2002) https://www.gesundheitspsychologie.net/index.php/de/datenbanken/praeventionsprogramme-fuer-kinder/46-gesundheit-und-optimismus-go</p>
<p>SNAKE "Stress nicht als Katastrophen erleben" (Beyer & Lohaus, 2006) https://www.homes.uni-bielefeld.de/snake/cgi/index.php</p>
<p>MindMatters - Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen https://www.mindmatters-schule.de/</p>
<p>Sendung mit der Maus: „Die unsichtbare Krankheit“ https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5</p>
<p>Kika: "Phil und das Traurigsein" https://www.kika.de/shau-in-meine-welt/sendungen/sendung104460.html</p>
<p>Klinikum der Universität München: „Paul ganz unten. Eine Aufklärungsbroschüre für Jugendliche“ https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr_br1.php</p>
<p>„Nicht ganz normal?!“ Psychische Erkrankungen verstehen. Infopaket für Lehrerinnen und Lehrer Materialien für die Unterrichtsgestaltung in der Sekundarstufe I und II https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/infopaket-fuer-lehrer-stand-2006.pdf</p>

6. Filmclips (z. B. zum Einsatz im Unterricht)

Bitte stör mich! Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege https://www.youtube.com/watch?v=ETzclSAClrc
Depression bei Jugendlichen: Die zweithäufigste Todesursache der 15- bis 20-Jährigen in Bayern (BR) https://www.youtube.com/watch?v=hC2Yo7ZUiJM
3sat „Scobel“ über Depression bei Kindern und Jugendlichen https://www.youtube.com/watch?v=hWRXE6xY69c
Depression bei Kindern. Ich will ja einfach gar nicht sterben (ARTE) https://www.youtube.com/watch?v=avp3XceLyxA
Kleine Seelen - Großes Leid. Menschen hautnah (Dokumentation WDR) https://www.youtube.com/watch?v=Os0JhbCg6LQ
Mehr Depressionen bei Kindern und Jugendlichen (ARD) https://www.youtube.com/watch?v=y4jjqCtKBe8
Schon Kinder können depressiv werden - Symptome bei zwei bis drei Prozent der Kinder (3sat) https://www.youtube.com/watch?v=5PBkZY90jpE
Depressionen bei jungen Menschen SWR Landesschau Rheinland-Pfalz https://www.youtube.com/watch?v=UMbAVd7BrnQ

7. Literatur

Dinner, Pierre: Depression – 100 Fragen, 100 Antworten , Hogrefe Verlag, 3. Auflage, 2019
Fuhrmann, Pia; von Gontard, Alexander: Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern – Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher , Hogrefe Verlag, 2015
Hautzinger, Martin: Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige , Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2018
Pitschel-Walz, Gabriele: Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige , Urban & Fischer Verlag, 2. Auflage, 2017
Scholz, Falk Peter: Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche , Beltz Verlag, 2018
Für Fachkräfte
Groen, Gunter; Petermann, Franz: Depressive Kinder und Jugendliche , Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2011
Groen, Gunter; Petermann, Franz: Therapie-Tools – Depression im Kindes- und Jugendalter , Beltz, 1. Auflage 2015
Nevermann, Christiane; Reicher, Hannelore; Depressionen im Kindes- und Jugendalter – Erkennen – Verstehen - Helfen , Verlag C.H. Beck, 2. Auflage 2009
Pössel, Patrick; Horn, Andrea; Seemann, Simone, Hautzinger, Martin: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen – Lars & Lisa: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag , Hogrefe Verlag, 2004
Stang, Philipp (Hrsg.): Depressive Störungen bei Kindern und Jugendlichen , Psychotherapie-Verlag, 2018