

10 Punkte System zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen
Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote
10 Point System on Information about Depression and Anxiety at Schools
Overview on internal and external offer of assistance

Schuljahr 2019/20

Schule:

Munich International School e.V.

Beratungsstelle	Kontakt Daten	Kurzbeschreibung des Angebotsspektrums	Verlinkung - Internetauftritt
1. Beratungsfachkräfte an der MIS - MIS School Counselling and Learning Support Staff			
Frau Sarah Rodriguez	srodriguez@mis-munich.de tel. 08151 366 375	Junior & Middle School Counsellor Beratungslehrerin	https://www.mis-munich.de/Support-Services-and-Counselling
Herr Christopher Floor	cfloor@mis-munich.de tel. 08151 366 212	Senior School Counsellor Beratungslehrer	http://munichinternational.fluencycms.co.uk/Srs-Guidance-and-College-Counseling
Frau Linda Ortwein	lortwein@mis-munich.de tel 08151 366 202	Senior School Counsellor Beratungslehrerin	http://munichinternational.fluencycms.co.uk/Srs-Guidance-and-College-Counseling
Frau Ola Schmidt	oschmidt@mis-munich.de tel: 08151 366 210	Senior School Counsellor Beratungslehrerin	http://munichinternational.fluencycms.co.uk/Srs-Guidance-and-College-Counseling
Frau Maureen Burke	tel: 08151 366 359 mburke@mis-munich.de	Head of Learning Support	https://www.mis-munich.de/Support-Services-and-Counselling

Beratungsstelle	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung des Angebotsspektrums	Verlinkung - Internetauftritt
2. Zentrale externe Beratungsstelle - External School Conselling Center			
Schulberatung Oberbayern West	Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West Infanteriestraße 7 80797 München, Sekretariat: Mo - Do: 8.00 - 16.00 Uhr; Fr: 8.00 – 14.00 Uhr, Fr: 8.00 – 14.00 Uhr Tel: 0 89 / 55 89 924-10 / oder -11	Information der Öffentlichkeit über Bildungswege, Durchlässigkeit, pädagog pädagogische Hilfen und Abschlüsse, Ein Einzelberatung bei besonderenSchullauf Schullaufbahnproblemen// Support and and information on school curriculum, d diplomas, school problems	www.sbwest.de
Frau Dr. Ursula Killi	Tel.: 089/5589924-10/-11 killi@sbwest.de	Zentrale Staatliche Schulpsychologin, Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-West // Central Schoolpsychologist	

Beratungsstelle	Kontaktdaten	Kurzbeschreibung des Angebotsspektrums	Verlinkung - Internetauftritt
3. Hilfe im Notfall - Emergency Support			
Rettungsdienst (Notarzt) - Emergency medical Services	Telefonnummer 112		
Örtliche Polizei - Local Police Station	Telefonnummer 110		
Krisendienst Psychiatrie	Tel: 0180 / 65 53 00 0 info@krisendienst- psychiatrie.de	Soforthilfe bei seelischen Krisen ab dem 16. Lebensjahr sowie für Angehörige und Mitbetroffene //Crisis Counselling from age 16	http://www.krisendienst-psychiatrie.de
DIE ARCHE Suizidprävention und Lebenshilfe Suicide Prevention	Saarstraße 5, 80797 München tel : 089/334041	Gesprächstermin am gleichen Tag, Beratung für Berater// same day appointment, advice for advisors	http://www.die-arche.de
Münchner Insel	Tel.: 089/220041 Marienplatz Untergeschoss, 80331 München	Krisen- und Lebensberatung// Crisis Counseling	http://www.muenchner-insel.de

3. Kliniken & Ärzte & Psychotherapeuten - Clinics, Doctors, Psychotherapists

Klinik Hochried	Hochried 1 - 12 82418 Murnau Tel: 0 88 41 / 47 4 - 13 04	Behandlung und Betreuung von 0-18 Jahren // child and adolescent clinic and psychiatry, treatment and Counselling from age 0-18	https://www.klinikhochried.de
Heckscher Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie	Deisenhofener Straße 28 81539 München Tel: 089 / 99 99 - 0	Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie//child and adolescent psychiatry and psychotherapy	www.kbo-heckscher-klinikum.de
kbo-Heckscher-Klinikum Abteilung Rottmannshöhe, Berg	Rottmannshöhe 1, 82335 Berg Tel: 0 81 51 / 50 70 info.rottmannhoehe@hecksche rlinik.de	Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie//child and adolescent psychiatry and psychotherapy	www.kbo-heckscher-klinikum.de
Heckscher Klinikum Institutsambulanz Wolfratshausen	Obermarkt 18 a 82515 Wolfratshausen Tel: 0 92 1 / 78 77 65 - 40 41 0	Ansprechpartner für Kinder und Jugendlich- Diagnostik und Begutachtung // Psychiatric care for children and adolescents	www.kbo-heckscher-klinikum.de
Psychologische Psychotherapeuten	Psychotherapeutensuche der Bayerischen Landesakammer der psychologischen Psychotherapeuten	Adressen von Therapeuten vor Ort // check website for local therapists	https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html
Psychologische Psychotherapeuten	Psychotherapeutische Koordinationsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns	Adressen von Therapeuten vor Ort // check website for local therapists	https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/

Psychologische Psychotherapeuten	Psychotherapeutensuche der Bundes Psychotherapeuten Kammer	Adressen von Therapeuten vor Ort // check website for local therapists	https://www.bptk.de//service/therapeutenuche/
Psychologische Psychotherapeuten	Psychotherapiesuche des Psychotherapie- Informationsdienstes der Deutschen Psychologen Akademie	Adressen von Therapeuten vor Ort // check website for local therapists	https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search

Please reach out to the MIS School Counselors should you need help finding specialist who offer support in another language than German.

4. Beratungsstellen - Advisory/Counselling Centers

4.1 Im Landkreis Starnberg - Starnberg Area

Kinder-Jugend-und Familienberatungsstelle des Landkreises Starnberg	Moosstraße 5 82319 Starnberg Tel: 0 81 51 / 148 - 388 erziehungsberatung@ira- starnberg.de	Beratung und Therapie für Familien und Eltern, Jugendliche, junge Erwachsene Telefonberatung, Hilfe in Krisen// Counseling and advice for families, parents and adolescents, phone service provided	www.landkreis-starnberg.de/kijufa
	Außenstelle Gilching: Rudolf-Diesel-Straße 5 82205 Gilching Tel: 0 81 05 / 89 98		

Beratungsstelle	Kontaktdaten		Verlinkung - Internetauftritt
Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen// Advise on family- marriage and life matter	<p>Hauptstelle: Waisenhausstraße 1 82362 Weilheim Tel: 0 881 / 90 11 50 91 1 efl-weilheim@bistum-augsburg.de</p> <p>Außenstelle Starnberg: Weilheimer Straße 4 82319 Starnberg Tel: 0 81 51 / 27 4 34 3</p>	Hilfe bei belastenden Erfahrungen, Stress // Counselling from age of 18	www.ehe-familien-lebensberatung-weilheim.de
Landkreis Starnberg Bürgerservice Gesundheit und Krankheit		Adressen bei Krisen // see website for addresses for crisis help	www.lk-starnberg.de/buergerservice/gesundheits-und-krankheit
Sozialpädagogischer Dienst Starnberg	Kaiser- Wilhelm-Straße 18 82319 Starnberg Tel: 0 81 51 / 78 77 1 info@spdi-starnberg.de	Hilfe bei psychischen Problemen für Angehörige und Betroffenen // help with emotional and psychological problems	http://www.spdi-starnberg.de/
INFOSTAR App für Jugendliche im Landkreis Starnberg		App damit Jugendliche relativ früh Kontakt zu Hilfesystemen aufnehmen// app in order for children / youth to ask for help	www.lk-starnberg.de/buergerservice/gesundheits-und-krankheit/INFOSTAR-die-App-fuer-Jugendliche-im-Landkreis-Starnberg

Brücke Starnberg e.V.	Hanfelder Str. 11 82319 Starnberg Tel: 0 81 51 / 89 98 4 info@bruecke-starnberg.de	Psychosoziale Beratungsgespräche für Jugendlicher in ihrer jeweiligen Lebenslage// Counseling	https://www.bruecke-starnberg.de/
Condrobs Suchtberatung Starnberg// Addiction Counselling	Hauptstraße 22 82319 Starnberg Tel: 0 81 51 / 95 96 3 - 0 starnberg@condrobs.de	Angebote und Beratung für Jugendliche & Erwachsene// Addiction Counselling	https://www.condrobs.de
Die Münchener Erziehungsberatungsstellen		Verbund von 20 Beratungsstellen in städtischer, kirchlicher und freier Trägerschaft die Eltern, Kindern und Jugendlichen// network of 20 counselling centers	https://erziehungsberatung-muenchen.de/
Sozialbürgerhäuser in München		Unterstützung in Notlagen// general help and support	https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialbuergerhaeuser.html
IMMA e.V.	Jahnstrasse 38 80469 München Telefon: 089/260 75 31 Telefax: 089/269 491 34 E-Mail: beratungsstelle@imma.de	Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen // counselling for girls and young women	http://www.onlineberatung.imma.de
ANAD (e.V. Versorgungszentrum Essstörungen)// centre for eating disorder	Poccistr. 5 80336 München Telefon: 089/219973-99 kontakt@anad.de	Telefonberatung für Jugendliche und Erwachsene// helpline eating disorder	http://www.anad.de

Therapienetzwerk Esstörungen // network on eating disorder	Sonnenstraße 2 / 4. Stock 80331 München Tel. 089 / 720 136 780 beratung(at)therapienetz- essstoerung.de	Munich, Garmisch Partenkirchen// therapist network on eating disorder per region	https://www.therapienetz- essstoerung.de/
---	---	--	--

Telefon-/Online-Beratungsangebote Telephone-/Online Counselling			
Online-Beratungsangebot für Jugendliche d. Bundeskonferenz für Erziehungsberatung		Anonyme Beratung für Jugendliche bei Problemen und Kummer// helpline for young people in distress	www.bke-beratung.de
Nummer gegen Kummer	116 111 Beratungszeiten: Montag bis Freitag 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Kindern und Jugendlichen bieten wir eine gebührenfreie und anonyme telefonische Beratung. //A child/young people-oriented hotline	www.nummergegenkummer.de
Nummer Gegen Kummer - Elterntelefon	0800 111 0550 Beratungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr und Dienstag und Donnerstag 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr	A hotline for parents	
Notfall- und Suchtdienst gegen Depression Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege	Tel: 0 800 / 11 10 - 11 1 oder Tel: 0 800 / 11 10 - 22 2	Information über Depression -auch bei Kindern und Jugendlichen Kontakt- und Hilfsangebote	www.stmgp.bayern.de/vorsorge/psychisch e-gesundheit/depression

Infotelefon Depression der Stiftung Deutscher Depressionshilfe // help on depression by phone	Tel: 0 80 0 / 33 44 53 3	Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung // hotline on how to deal with depression	https://www.deutsche-depressionshilfe.de
Fideo- stark gegen Depression Fideo- fighting depression online		Selbsthilfeforum und Information für Kinder und Jugendliche. // Self help and Information for children and adolescent	https://www.fideo.de
Sucht-Hotline München // Addiction Hotline	Telefon: 089/28 28 22 kontakt@suchthotline.de	Suchtberatung (24-Stunden-Beratung) // 24 hour addiction hotline	http://www.suchthotline.info
Helpline International			https://www.childhelplineinternational.org/

Selbsthilfegruppen für Betroffenen und Angehörige - Self-Help-Group for family members

Geschäftsstelle Deutsche Angst- Hilfe // German Center Anxiety	Bayerstr. 77a, Rückgebäude 80335 München Telefon: 089/515553 -15 (AB) d dash@angstselbsthilfe.de		
SHZ Selbsthilfezentrum München	Telefon: 089/532956 -11 info@shz-muenchen.de	Beratungs- und Vermittlungsstelle	http://www.shz-muenchen.de/
Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde undFörd Förderer München // Community for fam families dealing with mental disease	Landsberger Str. 135 80339 München Telefon: 089/5024673 info@apk-muenchen.de	Support for relatives/friends of people with depression	http://www.apk-muenchen.de/kontakt.html
Junge Selbsthilfegruppen		Self-helpgroups for young people	http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/

Ressourcen und Links - Other Resources

We have books and DVDs on a variety of subjects for students and parents in the MIS Guidance office in the LADC

Depression – Eltern im Netz	http://www.elternimnetz.de/kinder/besondere-beduerfnisse/depression.php
Helpguide - Teenagers Guide to Depression	https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-