

## Übersicht über inner- und außerschulische Hilfsangebote bei Depression und Angststörung

### Hausinterne Ansprechpartner

#### 1. Lerncoaches der Schüler

Als festen Konzeptbestandteil bietet das Jules Verne Gymnasium eine persönliche Begleitung der Kinder in Form eines Coachings an.

Coaching bedeutet das Begleiten und Führen eines jungen Menschen auf seinem Weg. Dabei sollen sich die Schüler ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ziele bewusst werden und eigene Problemlösungsstrategien entwickeln können. Dieser Prozess wird angeregt und gesteuert. Der Coach begleitet den heranwachsenden Menschen wenn möglich über eine längere Entwicklungszeit. Die Gespräche des Coachs können grob in drei Formen eingeteilt werden.

Die drei (Haupt-)Aufgaben des Coachs:

##### 1. Leiten

Ziele definieren und abgleichen

Fordern

Halt geben und kontrollieren

##### 2. Beraten

Klären und fokussieren

Fördern

Angebote machen

##### 3. Begleiten

Entwickeln lassen

Ratschläge anbieten

Da sein

Wir achten wir darauf, dass zwischen Coach und Lernpartner „die Chemie stimmt“ und die beiden gut miteinander auskommen. Auf diese Weise ist der Coach ein wertvoller Partner für den einzelnen Jugendlichen, welcher gerade in der Anfangszeit des Gymnasiums Begleitung und Unterstützung gut gebrauchen kann. Später steht der Coach immer mehr dem Jugendlichen als "persönlicher Berater" zur Seite.

#### 2. Leitung des Gymnasiums: Frau Christine Riedl und Mr. Andrew Hill

Darüber hinaus nutzen wir folgende Unterstützungsmöglichkeiten bei auftretenden Problemstellungen, dies wenn angezeigt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt:

### Telefonberatung:

1. Kummertelefon für Kinder und Jugendliche (anonym): 0800 1110 333

2. Telefonseelsorge (anonym): 0800 1110 111 oder 222

3. Psychiatrischer Krisendienst (in Krisen und zur Beratung): 0180 655 3000
4. „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116 111
5. „Nummer gegen Kummer“ für Eltern: 0800 111 0550
6. SeeleFon (Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen): 0228 7100 2424 oder 01805 950 951

### **Onlineberatung:**

1. Jugendberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
2. Online-Beratung der Nummer gegen Kummer: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
3. Online-Beratung der Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
4. Mailberatung für Jugendliche mit Suizidgedanken: [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

### **Telefonischer Erstkontakt und Beratung / Ambulanz**

1. Kinder- und jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referats für Gesundheit und Umwelt, Schwanthalerstr. 69, Tel.: 089 233 66933
2. Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Nußbaumstr.5a, Tel.: 089 4400 55931
3. Heckscher Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Deisenhofener Str. 28, Tel.: 089 9999-0
4. Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing, Kölner Platz 1, Tel.: 089 30680

### **Beratungsstellen für Jugendliche und/oder Erwachsene**

1. Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Ramersdorf / Perlach, Lüdersstraße 10, Tel.: 089 678 202 24, [eb-ram.perlach@caritasmuenchen.de](mailto:eb-ram.perlach@caritasmuenchen.de)
2. SOS Beratungs- und familienzentrum München Berg am Laim, St.-Michael-Straße 7, Tel.: 089/4369 080, [info@sos-kinderdorf.de](mailto:info@sos-kinderdorf.de)
3. Münchner Insel, Marienplatz UG, Tel.: 089 220041
4. Die Arche (Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen, ab 14 Jahren), Saarstraße 5, Tel.: 089 334041, [info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de), [www.die-arche.de](http://www.die-arche.de)