



Kennst du das – dir geht’s einfach nicht gut. Du fühlst dich **niedergeschlagen**, bist **müde**, hast zu **nichts mehr Lust**? Oder du bekommst manchmal einfach so **Panik**, fühlst dich wie eingeschnürt, hast Herzrasen? Jeder hat mal Phasen, in denen es einem nicht so gut geht. Wenn diese Zeit **mehr als zwei Wochen** andauert und du bei dir bemerkst, dass du auch folgende Dinge bei dir feststellst, **helfen dir die unten genannten Ansprechpartner**, damit du einschätzen kannst, ob diese Phase nur vorübergehend ist und von selbst wieder vergeht oder ob du vielleicht weitere Hilfe suchen solltest. Diese Ansprechpartner sind immer für dich da, auch wenn es dir aus einem anderen Grund nicht gut geht.

- Du hast nicht nur einmal Panik gehabt und nicht gewusst, wann das aufhört – die Panik kommt immer wieder – manchmal aus heiterem Himmel
- Du fühlst dich niedergeschlagen, innerlich leer, kannst deine Gefühle nicht mehr wahrnehmen
- Dinge, die dir Spaß gemacht haben wie deine Hobbies machen dir keinen Spaß mehr, du hast keine Lust mehr, etwas zu unternehmen – mit deinen Freunden, deiner Familie, ...
- Du kannst dich nur schwer aufraffen, etwas zu tun, bist schnell müde, hast das Gefühl, dass dich alles sehr anstrengt und du alles falsch machst
- Du kannst dich nicht gut konzentrieren
- Du „nörgelst“ an dir herum, bist mit dir nicht zufrieden
- Du gibst dir die Schuld für Dinge, die nicht so gut laufen, hast das Gefühl, dass du nichts wert bist und es nicht verdient hat, dass andere sich um dich kümmern
- Du hast das Gefühl, dass sich die Situation nie mehr ändert, weißt nicht, wie das alles werden soll oder welchen Ausweg es aus der Situation gibt
- Du kannst nur schlecht schlafen oder hast keinen Appetit

Ansprechpartner vor Ort

Name	Erreichbarkeit	Raum
Herr Goldbrunner (Jugendsozialarbeit)	jsa@opg-pullach.de	JSA-Büro
Frau Paula (Jugendsozialarbeit)	jsa@opg-pullach.de	JSA-Büro
Frau Schnabl (Schulpsychologin)	b.schnabl@opg-pullach.de	430
Frau Stadler (Beratungslehrerin)	a.stadler@opg-pullach.de	430
Frau Winter (Verbindungslehrerin)	s.winter@opg-pullach.de	Lehrerzimmer
Herr Staudt (Verbindungslehrer)	m.staudt@opg-pullach.de	Lehrerzimmer
Frau Greif (Oberstufenkoordinatorin)	e.greif@opg-pullach.de	Oberstufenbüro
Frau Miller (Oberstufenkoordinatorin)	s.miller@opg-pullach.de	Oberstufenbüro

Externe Ansprechpartner

Erreichbarkeit 24 Stunden, 7 Tage die Woche

zum Beispiel:

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

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

Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Referates für Gesundheit und Umwelt
Schwanthalerstraße 69
Telefon: 089 23366933

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

Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing
Kölner Platz 1
Telefon: 089 30680

Erreichbarkeit zu den angegebenen Uhrzeiten

zum Beispiel:

Eltern- und Jugendberatungsstelle des Landkreises München
Außenstelle Isartal in St. Gabriel
Wolfratshauser Str. 350, Haus 5, 1. Stock
81478 München
Anmeldung unter: Tel. 089/44 45 40 – 0
Montag-Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Freitag: 9:00-14:00 Uhr

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien München Neuforstenried
Königswieser Straße 12
81475 München
Telefon: 089 7559250

Münchner Insel
Marienplatz Untergeschoss
Telefon: 089 220041
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9.00-18.00 Uhr und Do 11.00-13.00 Uhr

DIE ARCHE

Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. Beratungsstelle für Erwachsene und Jugendliche
(ab 14J.)

Saarstraße 5

80797 München

Telefon 089/33 40 41

Fax 089/ 39 53 54

info@die-arche.de www.die-arche.de

Psychiatrischer Krisendienst

0180 / 655 3000 <http://www.krisendienst-psychiatrie.de>

<https://www.muenchen-depression.de> (Münchner Bündnis gegen Depression)

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de> (Deutsche Depressionshilfe)

Weitere niedergelassene Fachärzte (vgl. Branchenbuch „Gelbe Seiten“; Internet)