

## 10 – Punkte – Programm zu den Themen Depression und Angststörung

Depressionen und Angststörungen können langsam und schleichend entstehen oder auch plötzlich durch eine besondere Belastung ausgelöst werden, wie beispielsweise andauernde Überforderung oder den Verlust eines geliebten Menschen. Depressionen wie Angststörungen können viele verschiedene Symptome aufweisen und in unterschiedlichen Schweregraden auftreten.

### Möglicherweise auftretende **Symptome einer Depression:**

Gedrückte Stimmung, Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit, Schwunglosigkeit oder Müdigkeit, innere Unruhe, zu wenig Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl, eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, Schuldgefühle, häufige Selbstkritik, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, wenig Appetit, im Extremfall Todesgedanken (Vgl. „Depression? Hilfsangebote in München Selbsttest Information“ Münchner Bündnis gegen Depression e.V., 2019)

### Möglicherweise auftretende **Symptome einer Angststörung:**

Ständige Nervosität, Zittern, Muskelanspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle, Oberbauchbeschwerden (Vgl. ICD 10, International Classification of Diseases, ein von der Weltgesundheitsorganisation herausgegebenes Manual aller anerkannter Krankheiten und Diagnosen)

Häufig treten Depressionen und Angststörungen auch zusammen auf.

Wenn Du als unsere **Schülerin**, unser **Schüler** diese Symptome liest und Dich ein Stück weit wiederfindest, ist es an der Zeit, Dir Hilfe zu holen. Du findest in der unten abgedruckten Liste viele Anlaufstellen. Hab keine Angst, Dich jemandem zu öffnen und anzuvertrauen. Depressionen wie Angststörungen sind Krankheiten, die gut behandelbar sind, aber auch behandelt werden müssen, damit sie dir das Leben nicht unnötig schwer machen. Vielleicht stellt sich im Rahmen einer Beratung aber auch heraus, dass Deine Probleme durch eine Veränderung der äußeren Umstände oder andere einfache Maßnahmen behebbar sind.

Also, nur Mut ....!

Beratungsangebot innerhalb der Schule:

1. Schularzt: Prof. Dr. med. Frank–Gerald B. Pajonk, Tel. 08178/9095812  
Schulpsychologin: Frau Schorre, Tel. 015116109027
2. Schullaufbahnberatung: Unterstufe: Frau Sanabria  
Mittel- und Oberstufe: Herr Remmele
3. Sie können sich neben unseren Beratungsfachkräften an jede Lehrerin, an jeden Lehrer ihres Vertrauens wenden!  
Insbesondere: Vertrauenslehrer: Unterstufe: Herr Haberlach, Mittelstufe: Frau Reitinger, Oberstufe: Herr Weinzierl  
Vertrauenspräfekt: Herr Wanger
4. Unter- und Mittelstufenbetreuer: Herr Wicht  
Oberstufenbetreuer: Herr Remmele, Herr Schmidt

## Beratungsstellen außerhalb der Schule:

5. Staatliche Schulberatungsstelle München, Infanteriestr. 7, 80797 München
6. Ehe-, Familien und Lebensberatung der Caritas in Starnberg, Tel. 08151/274343, Weilheimer Str. 4, 82319 Starnberg  
Beratungsstelle für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas in Wolfratshausen, Tel. 08171/347460 nur Di Nachmittag, Bahnhofstr. 2, 82515 Wolfratshausen  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien – Erziehungsberatung, Tel. 089/71048111, Hansastr. 136, 81373 München Sendling  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien, Tel. 089/7559250, Königswieser Str. 12, 81475 München Neuforstenried  
Die genannten Beratungsstellen der Caritas sind nur eine kleine Auswahl caritativer Beratungsstellen in München und Umland. Im Internet finden Sie weitere Angebote.
7. Hausärzte und Kinderärzte
8. Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Tel. 089/54045120, Luisenstr. 43, 80333 München

Depressionen und Angststörungen sind ernstzunehmende Erkrankungen.

Deshalb kann es nötig sein, sofort oder mit Hilfe oben genannter Beratungsstellen einen

9. **Facharzt für Psychiatrie** oder eine entsprechende
10. **Klinik** aufzusuchen. Die Kliniken verfügen häufig über Ambulanzen (auch in der Nähe von Schäftlarn).

Aus Wettbewerbsgründen dürfen wir hier weder Namen von Praxen noch von Kliniken nennen. Scheuen Sie sich/Du dich bitte trotzdem nicht, dort auch **medizinisch kompetente Hilfe** zu suchen!