



## Psychische Gesundheit

Stand Oktober 2021

Diese Liste bietet einen Überblick zu Anlaufstellen in München für junge Leute und deren Angehörigen bei Problemen mit der psychischen Gesundheit. Außerdem enthält sie eine Auswahl mit weiterführenden Informationsquellen. (Keine Garantie auf Vollständigkeit!)

### ► Beratungsstellen (kostenlos)

Eine Erstberatung und Stabilisierung ist besonders in Krisensituationen sinnvoll. Allerdings kannst du auch dann eine der unten genannten Stellen kontaktieren, wenn du nicht weißt, an wen du dich wenden kannst. Dort können dir z.B. Therapieangebote vermittelt und empfohlen werden.

#### Sozialpsychiatrische Dienste (SPDIs)

Für Volljährige; Beratung, Informationen, Krisenintervention und Nachsorge nach stationärem Aufenthalt

In München gibt es 10 dieser SPDIs. Ihre Zuständigkeit hängt vom Wohnort des Ratsuchenden ab.

Ermitteln der zuständigen Stelle auf [www.muenchen.de](http://www.muenchen.de)

#### Krisendienst Psychiatrie

Für alle Altersgruppen; Telefonische Beratung und Krisenhilfe, Vermittlung in Ambulante und Stationäre Behandlung, Mobile Einsätze  
Bavariastr. 11, 80336 München

Telefon rund um die Uhr: 0180 655 3000

E-Mail: [info@krisendienst-psychiatrie.de](mailto:info@krisendienst-psychiatrie.de)

[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

#### Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Für Kinder und Jugendliche unter 18, Eltern und Fachkräfte  
Telefonische Beratung, Unterstützung und Vermittlung, nach Terminvereinbarung auch persönliche Beratung

Telefon: 089 233 669 33

Mo.-Fr. 9-12 Uhr, Mo. und Mi. 14-16 Uhr

E-Mail: [kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de](mailto:kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de)

#### Münchner Insel

Für alle Altersgruppen; Seit Corona ausschließlich telefonische Beratung ohne Terminvereinbarung

Telefon: 089 220 041 und 089 210 218 48

Mo.-Fr. 9-18 Uhr und Do. 11-18 Uhr

#### Die Arche

Für Jugendliche und Erwachsene; Suizidprävention und Beratung in Lebenskrisen i.d.R. nach Terminvereinbarung

Telefon: 089 334 041

Mo.-Fr. 9-13 Uhr und 14:30-17 Uhr

#### Telefonseelsorge (evangelisch)

Telefonische Beratung für alle Altersgruppen, rund um die Uhr

Telefon: 0800 111 0 111

#### Telefonseelsorge (katholisch)

Telefonische Beratung für alle Altersgruppen, rund um die Uhr

Telefon: 0800 111 0 222

#### Kinder- & Jugendtelefon

Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 0800 111 0 333, Mo. bis Sa. 14-20 Uhr

#### Koordinationsstelle Psychotherapie

Vermittlung von freien Psychotherapieplätzen für alle Altersgruppen

Telefon: 0921 88099-40410

#### Infofon

Informations- & Beratungsstelle von Jugendlichen für Jugendliche jeden Tag von 18-22 Uhr erreichbar

Telefon: 089 121 5000

### ► Ambulante Therapieangebote

#### Erstkontakt und Ablauf

Du kannst dich jederzeit selbst direkt an Psychotherapeut\*innen wenden. Wenn du gesetzlich krankenversichert bist, dann beachte, dass der/die Psychotherapeut\*in eine entsprechende Kassenzulassung hat oder privat abrechnet. Weder du, noch deine Eltern brauchen eine Überweisung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Zum ersten Termin solltest du oder deine Eltern deine Krankenversicherungskarte mitbringen.

Du kannst dich sogar ohne das Wissen deiner Eltern an Psychotherapeut\*innen wenden. Die Psychotherapie können gesetzlich versicherte Jugendliche i.d.R. schon ab 15 Jahren selbstständig bei der



Krankenkasse beantragen. Bei der Antragsstellung können dich die Therapeut\*innen unterstützen.

Die ersten Gesprächstermine dienen dem Kennenlernen und der Abklärung, ob eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist. Diese Gespräche heißen "probatorische Sitzungen" und werden von der Krankenkasse ohne Antrag übernommen.

Psychotherapie wird generell in die Kinder- und Jugendtherapie und in die Erwachsenentherapie unterteilt.

### Adressliste mit Psychotherapeut\*innen

Auf der Website der Bayerischen Psychotherapeutenkammer gibt es eine eigene Therapeutensuchfunktion, sowohl für Kinder- und Jugendtherapie als auch für Erwachsenentherapie:

[www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)

Eine Liste mit über 100 Kontakten speziell zu Kinder- und Jugendtherapeut\*innen in München findest du hier:

[www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/kindertherapie/-ort-/muenchen/](http://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/kindertherapie/-ort-/muenchen/)

Die gesamte Liste für Erwachsenenpsychotherapie findest du hier:

[www.therapie.de/psychotherapie/-ort-/muenchen/](http://www.therapie.de/psychotherapie/-ort-/muenchen/)

Zusätzlich kannst du hier fündig werden:

[www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychot/therapeutensuche/](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychot/therapeutensuche/)

### ► Stationäre Therapieangebote

Eine stationäre Therapie findet (im Gegensatz zur ambulanten) über die gesamte Aufenthaltsdauer in einer Klinik oder Psychiatrie statt. Eine stationäre Therapie bietet sich besonders in schwierigen Lebenslagen und Krisen an. Die Aufenthaltsdauer ist unterschiedlich, meistens jedoch mehrere Wochen. Eine Anmeldung ist nötig und aufgrund der (meist) langen Wartelisten sollte sie möglichst früh erfolgen. Außerdem benötigt es i.d.R. eine Überweisung durch den/die Hausarzt\*in oder den/die Psychotherapeut\*in.

Auch teilstationäre Therapien sind möglich. Diese finden in sog. Tageskliniken statt, d.h. die Therapiesitzungen finden tagsüber statt und die Patient\*innen sind abends wieder zuhause.

### kbo Station für junge Erwachsene

Für junge Erwachsene von 18.-30 Jahren, unabhängig der psychiatrischen Diagnose oder Störung. Patienten mit aktueller Eigen- oder Fremdgefährdung, sowie mit Alkohol- oder Drogenabhängigkeit können nicht aufgenommen werden.

Aufnahme nach Erstgespräch per Telefon: 089 45620

[www.kbo-iaa.de/standorte/kbo-klinikum-haar/psychosomatik](http://www.kbo-iaa.de/standorte/kbo-klinikum-haar/psychosomatik)

### Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Für Volljährige; stationäre Therapie mit Schwerpunktstationen

Nußbaumstraße 7, 80336 München

Anfragen per Telefon: 089 4400 55511

[www.lmu-klinikum.de/psychiatrie-und-psychotherapie](http://www.lmu-klinikum.de/psychiatrie-und-psychotherapie)

### Psychosomatische Tagesklinik Harlaching

Für Volljährige; Teilstationär (Aufenthalt nur tagsüber)

Sanatoriumsplatz 2 Haus A1, 81545 München

Anfragen per Telefon: 089 6210 2896

oder Online: [www.muenchen-](http://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/harlaching/psychosomatik-psychotherapie/tagesklinik-psychotherapie/)

[klinik.de/krankenhaus/harlaching/psychosomatik-psychotherapie/tagesklinik-psychotherapie/](http://www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/harlaching/psychosomatik-psychotherapie/tagesklinik-psychotherapie/)

### Tagesklinik Schön Klinik

Für Volljährige; Teilstationär (Aufenthalt nur tagsüber),

Behandlungsschwerpunkte sind Depressionen, Essstörungen, Burn-Out

Einsteinstraße 130, 81675 München

Anfragen per Telefon: +49 8051 695-2060

[www.schoen-klinik.de/tagesklinik-muenchen/fachzentren-institute/psychosomatik/ueberblick](http://www.schoen-klinik.de/tagesklinik-muenchen/fachzentren-institute/psychosomatik/ueberblick)

### BRK Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie

Für Volljährige; Teilstationär (Aufenthalt nur tagsüber)

Perchtinger Straße 5, 81379 München

Anfragen per Telefon: 089 2373 580

[www.brk-muenchen.de/angebote/gesundheit/tagesklinik-sued/](http://www.brk-muenchen.de/angebote/gesundheit/tagesklinik-sued/)

### ► Psychotherapeutische Ambulanzen & Ausbildungsinstitute

Psychotherapeutische Ambulanzen und Institute sind oft ein schnellerer Weg, um einen Therapieplatz zu bekommen. Dort arbeiten Psychotherapeut\*innen in der Ausbildung, die von Expert\*innen betreut und angeleitet werden. Die Therapiequalität unterscheidet sich also meistens nicht von einer Psychotherapiepraxis.



### **Psychotherapeutische Ambulanz der AVM**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Kaiserstraße 14, 80801 München  
Telefon: 089 38888470  
[www.avm-d.de](http://www.avm-d.de)

### **VFKV - Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Lindwurmstraße 117, 80337 München  
Telefon: 089 8346 900  
[www.vfkv.de](http://www.vfkv.de)

### **CIP-Ambulanz**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Nymphenburger Str. 185, 80634 München  
Telefon: 089 1307 930  
[www.cip-ambulanz.de](http://www.cip-ambulanz.de)

### **IFT-Ambulanz**

Für Erwachsene  
Leopoldstr. 146, 80804 München  
Telefon: 089 3219 7730  
[www.ift-ambulanz.de](http://www.ift-ambulanz.de)

### **DGVT Psychotherapeutische Ambulanz München**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Candidplatz 9, 81543 München  
Telefon: 089 6217 0948  
[www.dgvt-muenchen.de](http://www.dgvt-muenchen.de)

### **Trauma Ambulanz**

Ohmstr. 1, 80802 München  
Telefon: 089 3610 9070  
[www.traumatherapie-institut.de/trauma-ambulanz/](http://www.traumatherapie-institut.de/trauma-ambulanz/)

### **Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e.V.**

Rosenheimerstraße 1, 81667 München  
Telefon: 089 4414 1555  
[www.psychanalyse-map.de](http://www.psychanalyse-map.de)

### **Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie München e.V.**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Schwanthalerstraße 106, 80333 München  
Telefon: 089 5060 00  
[www.psychanalyse-muenchen.de](http://www.psychanalyse-muenchen.de)

### **DAP Deutsche Akademie für Psychoanalyse e.V.**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Goethestr. 54, 80336 München  
Telefon: 089 5396 74  
[www.psychanalysebayern.de](http://www.psychanalysebayern.de)

### **MUNIK Instiutionsambulanz**

Für Kinder und Jugendliche  
Leopoldstraße 44, 80802 München  
Telefon 089 2180 72570  
[www.psy.lmu.de/munik/ambulanz](http://www.psy.lmu.de/munik/ambulanz)

### **Alfred Adler Institut**

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Widenmayerstraße 17, 80538 München  
Telefon: 089 176 091  
[www.adlerinstitut-muenchen.de](http://www.adlerinstitut-muenchen.de)

#### ► Weitere Informationen

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Infoportal zum Thema Depressionen und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Hilfe und Informationen zum Umgang mit Depressionen, auch für Angehörige

[www.therapie.de/psyche/info/](http://www.therapie.de/psyche/info/)

Informationen zu psychischen Erkrankungen, Therapien und Therapeutensuche

[www.psychotherapiehess.de/infos-fuer-kinder-und-jugendliche/](http://www.psychotherapiehess.de/infos-fuer-kinder-und-jugendliche/)

Informationen zu Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

*Disclaimer: Alle Angaben ohne Gewähr. Wir haben nach bestem Wissen die Informationen recherchiert und zusammengestellt. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Verlinkten Seiten stellen keine Empfehlung dar.*

