

*Antriebslos? Freudlos? Gefühllos? Energielos? Ängstlich? Traurig? Appetitlos? Schlafstörungen? ...*

*Beobachtest Du seit einiger Zeit etwas davon an Dir selbst?*

*Beobachten Sie seit einiger Zeit etwas davon an Ihrem Kind?*

*Um sich Klarheit und Orientierung zu verschaffen, kannst Du/können Sie sich an folgende Ansprechpartnerinnen und -partner innerhalb und außerhalb des Kurt-Huber-Gymnasiums wenden:*

## **innerhalb der Schule:**

- jede Lehrkraft Deines/Ihres Vertrauens (vorname.nachname@mykhg.de)
- Beratungsteam
  - Beratungslehrerin Diana Martinis ([diana.martinis@mykhg.de](mailto:diana.martinis@mykhg.de))
  - Schulpsychologische Beratung: Die Vertretung der Schulpsychologin Frau Witte (in Elternzeit) übernehmen Frau Manuela Schwarz (Schulpsychologin am FLG) und Frau Alicja Ondraczek (Lehrkraft am KHG). Kontakt über [schulpsychologie@mykhg.de](mailto:schulpsychologie@mykhg.de)
  - Jugendsozialarbeit: Gesche Fehn ([gesche.fehn@mykhg.de](mailto:gesche.fehn@mykhg.de)) und Christian Eppelin ([christian.eppelin@mykhg.de](mailto:christian.eppelin@mykhg.de))
- StufenbetreuerInnen
  - Unterstufenbetreuerin Isabell Schlicht ([isabell.schlicht@mykhg.de](mailto:isabell.schlicht@mykhg.de))
  - Mittelstufenbetreuer Thomas Langhof ([thomas.langhof@mykhg.de](mailto:thomas.langhof@mykhg.de))
  - Oberstufenbetreuer Uwe Gruber ([uwe.gruber@mykhg.de](mailto:uwe.gruber@mykhg.de)) und Andreas Riedel ([andreas.riedel@mykhg.de](mailto:andreas.riedel@mykhg.de))
- VerbindungslehrerInnen
  - Florian Aigner [florian.aigner@mykhg.de](mailto:florian.aigner@mykhg.de)
  - Kathrin Mönch [kathrin.mönch@mykhg.de](mailto:kathrin.mönch@mykhg.de)
  - Alicja Ondraczek [alicja.ondraczek@mykhg.de](mailto:alicja.ondraczek@mykhg.de)

## **außerhalb der Schule:**

- Schulberatungsstelle für München Stadt und Land (089/5589989-60)
- AWO Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Planegg (089/4521409-0)
- Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten
- Kliniken

Weitere außerschulische Beratungsstellen, Anlaufstellen, Kliniken, Ärzte und Kinderärzte, Selbsthilfegruppen sowie Telefonberatung findest Du/finden Sie in einer Informationsbroschüre unterstützt durch die Stadt München.

[https://www.muenchen-depression.de/fileadmin/sn\\_config/MBGD\\_mediapool/Unsere\\_Flyer/heft\\_muc08\\_2018\\_16seiter\\_02.pdf](https://www.muenchen-depression.de/fileadmin/sn_config/MBGD_mediapool/Unsere_Flyer/heft_muc08_2018_16seiter_02.pdf)

Darüber hinaus kann man auch das Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung in Anspruch nehmen.

bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de/~run/>)