

Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder / Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	StRin Sophia Bremer, StRin Pia Klein
die Beratungslehrkraft	StD Michael Riefler
die Schulpsychologin	StDin Dr. Alexandra Pulfer
den Schulsozialarbeiter	Dipl. Soz. Päd. Benjamin Braun

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 www.telefonseelsorge.de

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 - 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
Erziehungsberatungsstelle: - Katholische Jugendfürsorge (KJF) Sonthofen Kempten - Beratung Caritas Sonthofen Kempten	08321 - 5055 0831 - 52232-0 08321 - 6601-0 0831 - 960880-0
Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren Günzburg	0821 - 48030 08341 - 720 08221 - 9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten Nördlingen	0821 - 24120 0831 - 523390 09081 - 2901390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) SPZ Oberallgäu (Diakonie Kempten Allgäu) SPZ Kempten (Diakonie Kempten Allgäu)	08323 - 99965-0 0831 - 54059-201
Krisendienst Psychiatrie	0800 - 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten www.kvb.de
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/88099-40410)