# 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 Sarah Graf, 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<br>auch Onlineberatung | **116111**<br>**www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html** |
| **„FIDEO“**<br>**(Fighting depression online)** | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen | **www.fideo.de** |
| **FRD**<br>**(Freunde fürs Leben e.V.)** | u.a. Hilfsangebote-Finder<br>(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**<br>Infotelefon 0800 - 3344533 |
| **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** | bke-Onlineberatung | **www.bke-jugendberatung.de** |
| **NAKOS**<br>**(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**<br>**www.u25.de** |
| **Telefonseelsorge** | 24 Stunden an 365 Tagen<br>auch Mail- und Chatberatung | 0800 - 1110111 oder<br>0800 - 1110222<br>**www.telefonseelsorge.de** |

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

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