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**	Marina Ortler, Josef Kulzinger
die **Beratungslehrkraft**	Michaela Hoffmann
die **Schulpsychologin /** den **Schulpsychologen**	Birgit Lamla
den **Jugendsozialarbeiter** (falls vorhanden)	

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
Bundeskonferenz 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: **- Caritas** **- Diakonie** **- Katholische Jugendfürsorge (KJF)**	 St. Gregor Jugendhilfe 0821- 0159-04987214 KJF Psych. Beratungsstelle 0821-455 410-0
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)	Hessing Förderzentrum für Kinder und Jugendliche 0821- 9092500
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonferenz 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 0921/787765-40410)