

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 | StR Jan Neuendorf, StRin Barbara Guggenberger, StR Samuel Schemm |
| die Beratungslehrkraft | StDir Helmut Redwitz |
| die Schulpsychologin | OStRin Kathrin Sauter |

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 |
| Bundeskonzferenz 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:

| | |
|--|--|
| Krisendienst für psychiatrische Notfälle | 0800-6553000 (rund um die Uhr erreichbar, auch an Wochenenden) |
| Elterntelefon der Nummer gegen Kummer | 08000 - 110550 |
| Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben | 0821 - 509160 |
| Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge (KJF) (Erziehungsberatungsstelle) | 08382 - 4190 |
| Bezirkskrankenhaus (BKH) Kaufbeuren Kempten | 08341 - 720 0831 - 54026 2600 |
| Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Kempten | 0831 - 523390 |
| Psychiatrische Tagesklinik | 08382 - 948660 |
| Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) | 08382 - 22012 |
| Krisendienst Psychiatrie | 0180 - 6553000 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | bundesweit: 116117 |
| Bundeskonzferenz 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) |