

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	OStRin Erika Schiegg und OStR Horst Schulze
den Schulpsychologen	StD Ulrich Reister <ul style="list-style-type: none"> • Telefon: 0179 / 3223508 • Email: ulrich.reister@schule.bayern.de

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
FRND (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
Beratung4kids	Beratungsplattform für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre	https://www.beratung4kids.de/
Krisendienst für psychiatrische Notfälle	Man erreicht rund um die Uhr psychiatrisch geschulte Menschen und mobile Einsatzteams aus der Region, die auch im Notfall vor Ort kämen.	0800-6553000

Außerschulische Beratungs- und Therapiemöglichkeiten

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)
Erziehungsberatungsstelle: - Caritas - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	<ul style="list-style-type: none"> • KJF Kinder- und Jugendhilfe Kempten-Oberallgäu Linggstraße 4, 87435 Kempten, 0831 522320 sowie Bismarckstraße 5, 87527 Sonthofen, 08321 5055 • KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren-Ostallgäu Baumgarten 18, Kaufbeuren, 08341-9024-0 und Meichelbeckstraße 7, Marktoberdorf, 08342-98134 sowie Feistlestraße 8, Füssen, 08362-38424 • KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Unterallgäu Herrenstraße 15, 87700 Memmingen, 08331 498950 • Psychologische Fachdienst der Diözese Augsburg Mozartstraße 15, 87435 Kempten, 0831 23636 • Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Hochstraße 18, 87527 Sonthofen, 0831 23636
Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren Kempten Günzburg	0821 -48030 08341 -720 0831-54026-2600 (für volljährige Personen) 08221 -9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten Nördlingen	0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)	Sozialpädiatrisches Zentrum Memmingen Bismarckstraße 23, 08331 - 70 2500

Internetseiten und Telefonnummern, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
Krisendienst für psychiatrische Notfälle	0800-6553000 Man erreicht rund um die Uhr psychiatrisch geschulte Menschen und mobile Einsatzteams aus der Region, die auch im Notfall vor Ort kämen. Wenn sich durch ein Telefonat herausstellt, dass die Situation vor Ort beruhigt werden muss, dann ist auch vorgesehen, dass innerhalb einer Stunde auch ein mobiler aufsuchender Dienst vor Ort ist.
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de