

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Problemen und in Notlagen

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

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| die <b>Verbindungslehrkräfte</b>                                   | OStRin Erika Schiegg und OStR Horst Schulze                                                                                                                                                                                                                                                   |
| die <b>Beratungslehrkraft</b> für Fragen der Schullaufbahnberatung | OStRin Veronika Unsinn <ul style="list-style-type: none"> <li>• Email: un@cvl-kempton.de</li> <li>• Telefonische Kontaktaufnahme über das Sekretariat: Telefon: 0831-540160 (Rückruf)</li> </ul>                                                                                              |
| die <b>Schulpsychologin</b>                                        | StRin Alexandra Diepolder <ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefon: 0831-5401637 (Sprechzeit siehe Homepage)</li> <li>• Email: Alexandra.Diepolder@schule.bayern.de</li> <li>• Schülersprechstunde: in der Pause im Beratungszimmer (Tag siehe Aushang am Beratungszimmer)</li> </ul> |
| den <b>Schulsozialpädagogen</b> für soziale Schwierigkeiten        | Nils Damke <ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefon: 01520 3592114</li> <li>• Email sozialpaedagoge@cvl-kempton.de</li> </ul>                                                                                                                                                         |

**Internetseiten und Telefonnummern sortiert nach Anliegen, v.a. für Jugendliche:**

### Cybermobbing

|                |                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Save me online | 0800 / 22 55 530<br><a href="http://www.save-me-online.de">www.save-me-online.de</a> |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

### Depressionen und Angststörungen

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FIDEO<br>(Fighting depression online)                                                                               | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depression)<br><a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a><br>0800 / 111 0 333 (täglich rund um die Uhr) oder<br>116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)       |
| FRND (Freunde fürs Leben)                                                                                           | u.a. Hilfsangebote-Finder<br><a href="http://www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen">www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen</a><br>0800 / 111 0 333 (täglich rund um die Uhr) oder<br>116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr) |
| Stiftung Deutsche<br>Depressionshilfe                                                                               | u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region<br><a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a><br>Infotelefon 0800 - 3344533                                    |
| NAKOS<br>(Nationale Kontakt- und<br>Informationsstelle zur<br>Anregung und Unterstützung<br>von Selbsthilfegruppen) | Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen<br><a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>                                                                                                                                  |
| U25 Freiburg                                                                                                        | Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken<br><a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a><br><a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>                              |

## Ess-Störungen

|      |                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------|
| BZgA | 0221 / 89 20 31 (täglich 10.00 bis 18.00 Uhr)                           |
| Anad | <a href="https://www.anad.de/beratung">https://www.anad.de/beratung</a> |

## Gewalt und Kriminalität

|                |                                                                                                                                |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Der weiße Ring | Opfertelefon: 116 006 (täglich 7.00 bis 22.00 Uhr)<br><a href="http://www.weisser-ring.de/hilfe">www.weisser-ring.de/hilfe</a> |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Schwangerschaft

|                    |                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schwanger unter 20 | 0800 / 40 40 020 (täglich rund um die Uhr)<br><a href="http://www.schwanger-unter-20.de">www.schwanger-unter-20.de</a> |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## sexueller Missbrauch

|                                  |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hilfeportal sexueller Missbrauch | 0800 / 22 55 530<br><a href="http://www.hilfeportal-missbrauch.de">www.hilfeportal-missbrauch.de</a><br><a href="http://www.nina-info.de">www.nina-info.de</a> |
| Save me online                   | 0800 / 22 55 530<br><a href="http://www.save-me-online.de">www.save-me-online.de</a>                                                                           |

## Andere Probleme

|                                          |                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nummer gegen Kummer                      | 116 111 (montags bis samstags 14.00 bis 20.00 Uhr)<br>auch online-Beratung<br><a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>                  |
| Telefonseelsorge                         | 0800 / 111 0 111 (täglich rund um die Uhr) oder<br>0800 / 111 0 222 (täglich rund um die Uhr)<br><a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a> |
| Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: | bke-Onlineberatung<br><a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>                                                                        |
| Beratung4kids                            | Beratungsplattform für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre<br><a href="https://www.beratung4kids.de/">https://www.beratung4kids.de/</a>                               |

## Internetseiten und Telefonnummern, besonders für Eltern:

|                                                             |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Elterntelefon der Nummer gegen Kummer                       | 08000 – 110550                                                             |
| Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben                    | 0821 - 509160                                                              |
| Krisendienst Psychiatrie                                    | 0180 - 6553000                                                             |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst                              | bundesweit: 116117                                                         |
| Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung | <a href="http://www.bke-eleternberatung.de">www.bke-eleternberatung.de</a> |

## Außerschulische Beratungs- und Therapiemöglichkeiten

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)  | Gelbe Seiten<br><a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Psychologische Psychotherapeuten                                                                              | Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Erziehungsberatungsstelle:<br>- Caritas<br>- Diakonie<br>- Katholische Jugendfürsorge (KJF)                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• KJF Kinder- und Jugendhilfe Kempten-Oberallgäu<br/>Linggstraße 4, 87435 Kempten, 0831 522320 sowie<br/>Bismarckstraße 5, 87527 Sonthofen, 08321 5055</li> <li>• KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung<br/>Kaufbeuren-Ostallgäu<br/>Baumgarten 18, Kaufbeuren, 08341-9024-0 und<br/>Meichelbeckstraße 7, Marktoberdorf, 08342-98134<br/>sowie Feistlestraße 8, Füssen, 08362-38424</li> <li>• KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung<br/>Unterallgäu<br/>Herrenstraße 15, 87700 Memmingen, 08331 498950</li> <li>• Psychologische Fachdienst der Diözese Augsburg<br/>Mozartstraße 15, 87435 Kempten, 0831 23636</li> <li>• Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien-<br/>und Lebensfragen<br/>Hochstraße 18, 87527 Sonthofen, 0831 23636</li> </ul> |
| Bezirkskrankenhaus (BKH)<br>Augsburg<br>Kaufbeuren<br>Kempten<br>Günzburg                                     | 0821 -48030<br>08341 -720<br>0831-54026-2600 (für volljährige Personen)<br>08221 -9600                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)<br>Augsburg<br>Kempten<br>Nördlingen                                | 0821- 24120<br>0831 -523390<br>09081 -2901390                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)                                                                             | Sozialpädiatrisches Zentrum Memmingen<br>Bismarckstraße 23, 08331 - 70 2500                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Frauennotruf Kempten Notruf- und Beratungsstelle für vergewaltigte und sexuell misshandelte Frauen und Kinder | Rathausplatz 23, 87435 Kempten<br>0831 12100<br><a href="http://www.frauennotruf-kempten-awo.de">www.frauennotruf-kempten-awo.de</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |