

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote Landkreis Oberallgäu und Stadt Kempten

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	Franziska Körber, Julia Hermann
die Beratungslehrkraft	Stephanie Hausladen, Hannes Weidel Tel: 0831/561360
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	Thomas Rueß-Schlaich, Tel: 0831/540100
den Jugendsozialarbeiter ( falls vorhanden)	-

Krisendienst Schwaben

0800/6553000

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>

<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder <a href="tel:0800-1110222">0800 -1110222</a> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
-------------------------	--	--

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben</b>	0821 - 509160
<b>Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF)</b> - Sonthofen - Kempten - Lindau	08321/5055 0831/522320 08382/41 90
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b> - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0821 -48030 08341 -720 08221 -9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b> - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen</b>	08331/702500
<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	0180 - 6553000
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b> (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)