**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** |  |
| die **Beratungslehrkraft**  | Frau Martina WillnyMittelschule RoßhauptenTelefon: 08367-660Beratung: m.willny@kabelmail.de |
| die **Schulpsychologin /** den **Schulpsychologen** | Frau Zara HolzhauserSchrader-Grundschule KaufbeurenTelefon: 0174-1647492 |
| den **Jugendsozialarbeiter**  ( falls vorhanden) | Frau Marina HefeleGrundschule PforzenTelefon: 0151-75041551E-Mail: schulsozialarbeit@grundschule.pforzen.de |

**Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **„Nummer gegen Kummer“** | anonym und kostenfreiauch Onlineberatung | **116111**[**www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html**](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html) |
| **„FIDEO“** **(Fighting depression online)** | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen | [**www.fideo.de**](http://www.fideo.de/) |
| **FRD****(Freunde fürs Leben e.V.)** | u.a. Hilfsangebote-Finder(vor Ort, am Telefon, Online)  | [**www.frnd.de**](http://www.frnd.de/) |
| **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** | u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region | [**www.deutsche-depressionshilfe.de**](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/)Infotelefon 0800 - 3344533 |
| **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:**  | bke-Onlineberatung | [**www.bke-jugendberatung.de**](http://www.bke-jugendberatung.de/) |
| **NAKOS** **(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)** | Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen | [**www.nakos.de**](http://www.nakos.de/) |
| **U25 Freiburg** | Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken | [**www.u25-freiburg.de**](http://www.u25-freiburg.de/)[**www.u25.de**](http://www.u25.de/) |
| **Telefonseelsorge** | **24 Stunden an 365 Tagen** auch Mail- und Chatberatung | 0800 -1110111 oder **0800 -1110222**[**www.telefonseelsorge.de**](http://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)** | 08341 – 90924008341 – 9031008341 – 9556770 |
| **Bezirkskrankenhaus (BKH)** **Augsburg****Kaufbeuren****Günzburg** | 0821 -4803008341 -72008221 -9600 |
| **Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)****Augsburg****Kempten****Nördlingen** | 0821- 241200831 -52339009081 -2901390 |
| **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)****Memmingen**  |  08331 - 700 |
| **Krisendienst Psychiatrie** | 0180 - 6553000 |
| **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** | bundesweit: 116117 |
| **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**  | [**www.bke-elternberatung.de**](http://www.bke-elternberatung.de/) |
| **Niedergelassene Kinderärzte und** **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**(s. kassenärztliche Vereinigung) | Gelbe Seiten[**www.kvb.de**](http://www.kvb.de/) |
| **Psychologische Psychotherapeuten** | Therapeutensuche online unter[**www.bptk.de**](http://www.bptk.de/)(Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410) |