**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 Willny  Mittelschule Roßhaupten  Telefon: 08367-660  Beratung: m.willny@kabelmail.de |
| die **Schulpsychologin /** den **Schulpsychologen** | Frau Zara Holzhauser  Schrader-Grundschule Kaufbeuren  Telefon: 0174-1647492 |
| den **Jugendsozialarbeiter**  ( falls vorhanden) | Frau Marina Hefele  Grundschule Pforzen  Telefon: 0151-75041551  E-Mail: [schulsozialarbeit@grundschule.pforzen.de](mailto:schulsozialarbeit@grundschule.pforzen.de) |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **„Nummer gegen Kummer“** | anonym und kostenfrei  auch 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 – 909240  08341 – 90310  08341 – 9556770 |
| **Bezirkskrankenhaus (BKH)**  **Augsburg**  **Kaufbeuren**  **Günzburg** | 0821 -48030  08341 -720  08221 -9600 |
| **Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)**  **Augsburg**  **Kempten**  **Nördlingen** | 0821- 24120  0831 -523390  09081 -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) |