

## 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	GS: Anja Motschiedler MS: Christoph Groß
die Beratungslehrkraft	Holger Puchinger Mittwoch, 9.25 – 10.55 Uhr (nach Voranmeldung) Tel. Nr. 08322/94063-96 E-Mail: holger.puchinger@schulamt-oalike.de
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	Jeanette Böttcher Tel. Nr. 08303/9206-64 E-Mail: jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de
den Jugendsozialarbeiter ( falls vorhanden)	GS: Jens Moosbrugger MS: Patricia Rimmel

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>

<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	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
<b>Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung :</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b> (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>
<b>U25 Freiburg</b>	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>	<b>24 Stunden an 365 Tagen</b> auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder <b>0800 -1110222</b> <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> - Kempten - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0831 – 540260 0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen</b>	08331/702500
<b>Krisendienst Psychiatrie Oberbayern Krisendienst Psychiatrie Schwaben (im Aufbau)</b>	0180 – 6553000 vorerst 0832 - 540260 (Ambulanz BKH KE)
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskongress 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)