

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	116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung :	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF) - Sonthofen - Kempten - Lindau	08321/5055 0831/522320 08382/41 90
Bezirkskrankenhaus (BKH) - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0821 -48030 08341 -720 08221 -9600

Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) - Kempten - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0831 – 540260 0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen	08331/702500
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern Krisendienst Psychiatrie Schwaben (im Aufbau)	0180 – 6553000 vorerst 0832 - 540260 (Ambulanz BKH KE)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten www.kvb.de
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)