

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote – Oberallgäu/Kempton

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die <b>Beratungslehrkraft</b>	Anke Schaak <a href="mailto:anke.schaak@schulamt-oalike.de">anke.schaak@schulamt-oalike.de</a>
die <b>Schulpsychologin / den Schulpsychologen</b>	Jeanette Boettcher <a href="mailto:jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de">jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de</a>
die <b>Jugendsozialarbeiterin</b>	Lisa-Marie Schantini <a href="mailto:lisa-marie.schantini@gs-burgberg.eu">lisa-marie.schantini@gs-burgberg.eu</a>

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	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>
<b>„FIDEO“</b> (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRD</b> (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>Bundeskongferenz 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>Jugend Notmail</b>	Beratung per Mail, dreimal wöchentlich Einzelchatzeiten	<a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Muslimisches Seelsorge Telefon</b>		030/443509821

**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) (ab 18 Jahren)</b> - Ambulanz Kempten - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0831 -540260 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 für psychiatrische Notfälle</b>	bayernweit: 0800 – 6553000 Telefonberatung, ggf. ist der Dienst innerhalb von einer Stunde vor Ort
<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 (s. kassenärztliche Vereinigung)</b>	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a> Terminvermittlung über die <b>Terminservicestelle der KVB</b> unter: 116117

<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die <b>Koordinationsstelle Psychotherapie</b> unter 0921/787765-40410)
---	---