

## 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                      |  |
| die Schulpsychologin / den Schulpsychologen |  |
| den Jugendsozialarbeiter ( falls vorhanden) |  |

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

|  |  |   |
|--|--|---|
| „Nummer gegen Kummer“  | anonym und kostenfrei<br>auch<br>Onlineberatung  | <b>116111</b><br><a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a> |
| „FIDEO“<br>(Fighting depression online)  | u.a. Forum zum Austausch,<br>Selbsttest, Wissen über Depressionen                      | <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>  |
| FRD<br>(Freunde fürs Leben e.V.)   | u.a. Hilfsangebote-Finder<br>(vor Ort, am Telefon, Online)                             | <a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>  |
| Stiftung Deutsche Depressionshilfe   | u.a. Online-Foren,<br>Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region                 | <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a><br>Infotelefon 0800 - 3344533                                |
| Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:   | bke-Onlineberatung   | <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>  |
| NAKOS<br>(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>  |
| U25 Freiburg   | Jugendliche helfen Jugendlichen:<br>anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken | <a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a><br><a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>  |
| Telefonseelsorge   | 24 Stunden an 365 Tagen<br>auch Mail- und Chatberatung                                 | 0800 1110111 oder<br>0800 1110222<br><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:</b><br>- Caritas<br>- Diakonie<br>- Katholische Jugendfürsorge (KJF)                     | <a href="http://www.caritas.de">www.caritas.de</a><br><a href="http://www.diakonie.de">www.diakonie.de</a><br>08362 922405   |
| <b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b><br>Augsburg<br>Kaufbeuren<br>Günzburg  | 0821 -48030<br>08341 -720<br>08221 -9600   |
| <b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b><br>Augsburg<br>Kempten<br>Nördlingen                                  | 0821- 24120<br>0831 -523390<br>09081 -2901390  |
| <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b>   | 08331 700  |
| <b>Krisendienst Psychiatrie</b>  | 0180 6553000   |
| <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><br>(s. kassenärztliche Vereinigung) | Gelbe Seiten<br><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><br>(Bundespsychotherapeutenkammer) oder<br>telefonisch über die Koordinationsstelle<br>Psychotherapie unter 0921 787765-40410 |

Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben