

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	Frau Baur, Herr Widmann
die Beratungslehrkraft	Frau Mayr
die Schulpsychologin	Frau Heilein-Thümmler
die Jugendsozialarbeiterin	Frau Lugert

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
„Ich bin alles“	Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	www.ich-bin-alles.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: - Caritas - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	Caritasverband Aichach-Friedberg (Tel. 0821 268910) KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Aichach-Friedberg (Schlossplatz 5, Aichach, Tel. 08251 - 204040)
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)	
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonferenz 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)