


# 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	<a href="mailto:vorname.nachname@schule-dietmannsried.de">vorname.nachname@schule-dietmannsried.de</a>
	die Verbindungslehrkraft	Andreas Zech, L <a href="mailto:andreas.zech@schule-dietmannsried.de">andreas.zech@schule-dietmannsried.de</a>
	die Beratungslehrkraft	Frank Horeth, L <a href="mailto:frank.horeth@schule-dietmannsried.de">frank.horeth@schule-dietmannsried.de</a>
	die Schulpsycholog*innen	Jeanette Böttcher, BRin (Grundschule) <a href="mailto:jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de">jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de</a> <b>Tel: 08303 9206-64</b> Thomas Rueß-Schleich, L <a href="mailto:thomas.ruess-schlaich@schulamt-oalike.de">thomas.ruess-schlaich@schulamt-oalike.de</a> <b>Tel: 0831 540100</b>
	Jugendsozialarbeit an Schulen – JaS (MS)	Heike Weidemann <a href="mailto:heike.weidemann@lra-oa.bayern.de">heike.weidemann@lra-oa.bayern.de</a> <b>Tel: 08374 58998-24</b>
	Schulsozialarbeit an Grundschulen (GS)	Henriette Hiller <a href="mailto:henriette.hiller@lra-oa.bayern.de">henriette.hiller@lra-oa.bayern.de</a> <b>Tel: 08374 58998-16</b>
	Schulseelsorge	Liane Schmidt <a href="mailto:schulseelsorge@schule-dietmannsried.de">schulseelsorge@schule-dietmannsried.de</a>

### 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>
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	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
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
NAKOS (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: 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>
Telefonseelsorge	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>Jugend Notmail</b>	Beratung per Mail, dreimal wöchentlich Einzelchatzeiten	<a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a>
<b>Muslimisches Seelsorge Telefon</b>		<a href="tel:030443509821">030/443509821</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> - 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 Psychiatrie</b>	0180 - 6553000
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonzferenz 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> 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)