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:

Grundschule Mittelschule Dietmannsried	**jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**	***vorname.nachname***@schule-dietmannsried.de
	die **Verbindungslehrkraft**	Patrick Weber, L Patrick.weber@schule-dietmannsried.de
	die **Beratungslehrkraft**	Frank Horeth, L frank.horeth@schule-dietmannsried.de
	die **Schulpsycholog*innen**	Jeanette Böttcher, BRin (Grundschule) jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de **Tel: 08303 9206-64** Thomas Rueß-Schleich, L thomas.ruess-schlaich@schulamt-oalike.de **Tel: 0831 2525-5281**
	Jugendsozialarbeit an Schulen – JaS (MS)	Heike Weidemann Heike.weidemann@lra-oa.bayern.de **Tel: 08374 58998-24**
	Schulsozialarbeit an Grundschulen (GS)	Maria Haggenmüller Maria.haggenmueller@lra-oa.bayern.de **Tel: 08374 58998-16**
	Schulseelsorge	Liane Schmidt schulseelsorge@schule-dietmannsried.de

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
Bundeskonferenz 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) - **Augsburg** - **Kempten** - **Nördlingen**	 0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen	08331/702500
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)