



Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder, Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	StR Volker Holz und StRin Simone Kinateder volker.holz@jakob-brucker-gymnasium.de simone.kinateder@jakob-brucker-gymnasium.de
den Beratungslehrer	StD Johannes Wahler johannes.wahler@jakob-brucker-gymnasium.de
die Schulpsychologin	StRin Sabine Utschick sabine.utschick@jakob-brucker-gymnasium.de

Internetseiten und Telefonnummern, vor allem für Jugendliche:

Notfalltelefon des psychiatrischen Krisendienstes	Hilfe bei akuten Krisen, z.B. Suizidgedanken oder Suizidandrohungen für Betroffene und besorgte Freunde	0800-6553000 (rund um die Uhr erreichbar, auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen)
„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
FRND (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	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:

Notfalltelefon des psychiatrischen Krisendienstes	0800-6553000 (rund um die Uhr erreichbar, auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen)
Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 – 509160
Erziehungsberatungsstelle Kaufbeuren: - Caritas - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	08341 - 909240 08341 - 81050 08341 - 90240
Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren	0821 - 48030 08341 -720
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten	0821- 24120 0831 -523390
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (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)