



## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

<b>jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens</b>	
die <b>Verbindungslehrkräfte</b>	StRin Simone <b>Kinateder</b> und StRin Cynthia <b>Wißing</b> simone.kinateder@jakob-brucker-gymnasium.de cynthia.wissing@jakob-brucker-gymnasium.de
den <b>Beratungslehrer</b>	StD Johannes <b>Wahler</b> johannes.wahler@jakob-brucker-gymnasium.de
die <b>Schulpsychologin</b>	StRin Sabine <b>Utschick</b> sabine.utschick@jakob-brucker-gymnasium.de

Internetseiten und Telefonnummern, vor allem für Jugendliche:

<b>Notfalltelefon des psychiatrischen Krisendienstes</b>	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)
<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung	116111 <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>
<b>„FIDEO“ (Fighting depression online)</b>	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRND (Freunde fürs Leben e.V.)</b>	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	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
<b>Bundeskongferenz für Erziehungsberatung:</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b>	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
<b>U25 Freiburg</b>	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>
<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Notfalltelefon des psychiatrischen Krisendienstes</b>	0800-6553000 (rund um die Uhr erreichbar, auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen)
<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben</b>	0821 – 509160
<b>Erziehungsberatungsstelle Kaufbeuren:</b> - Caritas - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	08341 - 909240 08341 - 81050 08341 - 90240
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren</b>	0821 - 48030 08341 -720
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten</b>	0821- 24120 0831 -523390
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonferenz 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 (kassenärztliche Vereinigung)</b>	Gelbe Seiten <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> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)