



Schulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

<u>Schulische Hilfe</u>	<u>Außerschulische Hilfe</u>
<p>Wenden Sie sich an eine Lehrkraft Ihres Vertrauens, bzw. an die Schulleitung</p>	<p>Wenden Sie sich an den Kinderarzt/die Kinderärztin Ihres Vertrauens</p>
<p>Wenden Sie sich an die für unsere Schule zuständige Beratungslehrkraft Frau Nicole Reitzer Sprechzeit: Mittwoch 8.45 – 9.30 Uhr Tel.: 08342/96907119</p>	<p>Wenden Sie sich an unsere Erziehungsberatungsstelle Meichelbeckstraße 7 87616 Marktoberdorf Tel.: 08342/98134</p>
<p>Wenden Sie sich an unsere Schulpsychologin Dr. Petra Merkel-Trinkwalder Sprechzeiten: Dienstag 11 - 13 Uhr Tel.: 08342/911371</p>	<p>Wenden Sie sich an Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie, an psychologische Psychotherapeuten oder direkt an geeignete Kliniken</p>
<p>Wenden Sie sich an die Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben Beethovenstr. 4 86150 Augsburg Tel.: 0821/509160 sbschw@as-netz.de www.schulberatung.bayern.de</p>	<p>Nutzen Sie das Online- Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung Bke-Onlineberatung (https://www.bke-beratung.de)</p>

Weitere Hilfsangebote:

„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. HilfsangeboteFinder (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
Bundeskonzferenz 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



Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

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
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)	SPZ München – Klinikum Dritter Orden Zentrum für chronische Erkrankung und Entwicklungsförderung Menzinger Str. 44 80638 München Tel. 089/179 526 61 https://www.dritter-orden.de
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)