

Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Schüler und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	Peter Koerner und Johannes Brockmann 08382/2775480 p.koerner@rs-lindau.de j.brockmann@rs-lindau.de
die Beratungslehrkräfte	Norbert Kiefer und Frau Rörnböck 08382/2775480 norbert.kiefer@rs-lindau.de u.roernboeck@rs-lindau.de
die Schulpsychologin	Melanie Hoffmann, Realschule Lindenberg 08381/2712 hoffmann@rslin.de
den Jugendsozialarbeiter	Jürgen Gallus 01570/3001214 rs-lindau@gallus-projekte.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)	Forum Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach regionalen Hilfsangeboten	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS (Nationale Kontaktstelle für 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 - Caritas - Diakonie Kempten - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	www.ehe-familien-lebensberatung-lindau.de www.caritas-lindau.de 0831/540 590 www.kjf-kinder-jugendhilfe.de
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)	08381/48861-20
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongress 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)