**Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote – Oberallgäu/Kempten**

**Kinder / Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:**

|  |  |
| --- | --- |
| **jede** **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens** | Gesprächstermine über das Sekretariat |
| die **Schulleitung** | **Sabine Krippner**  Gesprächstermine über das Sekretariat |
| die **Beratungslehrkraft** | **Robert Bolkart, StRMS**  E-Mail: robert.bolkart(at)schulamt-oalike.de  Tel: 0831/561360  Fax: 0831/5613622  **Sprechstunde:** nach Vereinbarung  **Schulanschrift:**  Robert-Schuman-Mittelschule  Neudorfer Str. 4  87437 Kempten |
| die **Schulpsychologin /** den **Schulpsychologen** | **Mirjam Henne**  E-Mail: Mirjam.Henne(at)schulamt-oalike.de  Tel: 08321/6629-13  **Telefonsprechstunde:**  Mittwoch, 7.30 bis 8.30 Uhr  **Schulanschrift:**  GS/MS Blaichach  Ettensberger Str. 17  87544 Blaichach |
| die **Schulsozialarbeiterin** | **Bettina Haggenmüller**  E-Mail:  bettina.haggenmueller@lra-oa.bayern.de  Tel: 0151/21057108  **Erreichbarkeit:** Mo u. Mi Vormittag von  8.00 Uhr bis 12.30 Uhr |

**Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **„Nummer gegen Kummer“** | anonym und kostenfrei  auch Onlineberatung | **116111**  [**www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html**](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html) |
| **„FIDEO“**  **(Fighting depression online)** | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen | [**www.fideo.de**](http://www.fideo.de/) |
| **FRD**  **(Freunde fürs Leben e.V.)** | u.a. Hilfsangebote-Finder  (vor Ort, am Telefon, Online) | [**www.frnd.de**](http://www.frnd.de/) |
| **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** | u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region | [**www.deutsche-depressionshilfe.de**](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/)  Infotelefon 0800 - 3344533 |
| **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** | bke-Onlineberatung | [**www.bke-jugendberatung.de**](http://www.bke-jugendberatung.de/) |
| **NAKOS**  **(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)** | Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen | [**www.nakos.de**](http://www.nakos.de/) |
| **U25 Freiburg** | Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken | [**www.u25-freiburg.de**](http://www.u25-freiburg.de/)  [**www.u25.de**](http://www.u25.de/) |
| **Jugend Notmail** | Beratung per Mail, dreimal wöchentlich Einzelchatzeiten | **www.jugendnotmail.de** |
| **Telefonseelsorge** | **24 Stunden an 365 Tagen**  auch Mail- und Chatberatung | 0800 -1110111 oder  **0800 -1110222**  [**www.telefonseelsorge.de**](http://www.telefonseelsorge.de/) |
| **Muslimisches Seelsorge Telefon** |  | 030/443509821 |

**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)**  **(ab 18 Jahren)**   * **Ambulanz Kempten** * **Augsburg** * **Kaufbeuren** * **Günzburg** | 0831 -540260  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 für psychiatrische Notfälle** | bayernweit: 0800 – 6553000 Telefonberatung, ggf. ist der Dienst innerhalb von einer Stunde vor Ort |
| **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** | bundesweit: 116117 |
| **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung** | [**www.bke-elternberatung.de**](http://www.bke-elternberatung.de) |
| **Niedergelassene Kinderärzte und**  **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  (s. kassenärztliche Vereinigung) | Gelbe Seiten  [www.kvb.de](http://www.kvb.de)  Terminvermittlung über die **Terminservicestelle der KVB** unter: 116117 |
| **Psychologische Psychotherapeuten** | Therapeutensuche online unter[**www.bptk.de**](http://www.bptk.de/)(Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die **Koordinationsstelle Psychotherapie** unter 0921/787765-40410) |