**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.deTel: 0831/561360Fax: 0831/5613622**Sprechstunde:** nach Vereinbarung**Schulanschrift:**Robert-Schuman-MittelschuleNeudorfer Str. 487437 Kempten |
| die **Schulpsychologin /** den **Schulpsychologen** | **Mirjam Henne**E-Mail: Mirjam.Henne(at)schulamt-oalike.deTel: 08321/6629-13**Telefonsprechstunde:** Mittwoch, 7.30 bis 8.30 Uhr**Schulanschrift:**GS/MS BlaichachEttensberger Str. 1787544 Blaichach |
| die **Schulsozialarbeiterin**   | **Bettina Haggenmüller**E-Mail: bettina.haggenmueller@lra-oa.bayern.deTel: 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 kostenfreiauch 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**
 | 08321/50550831/52232008382/41 90 |
| **Bezirkskrankenhaus (BKH)** **(ab 18 Jahren)*** **Ambulanz Kempten**
* **Augsburg**
* **Kaufbeuren**
* **Günzburg**
 | 0831 -5402600821 -4803008341 -72008221 -9600 |
| **Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)*** **Augsburg**
* **Kempten**
* **Nördlingen**
 | 0821- 241200831 -52339009081 -2901390 |
| **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)** **Memmingen** |  08331/702500 |
| **Krisendienst für psychiatrische Notfälle** | bayernweit: 0800 – 6553000Telefonberatung, 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) |