

## Depressionen/Angststörungen:

### Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote an unserer Schule und im Landkreis Oberallgäu und Stadt Kempten

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
<b>Sonja Falge</b> Rektorin	08326 - 7177 <a href="mailto:sonja.falge@schule-fischen.de">sonja.falge@schule-fischen.de</a>
<b>Peter Mack</b> Beratungslehrkraft der GSFO	08321 - 60950060 <a href="mailto:peter.mack@schulamt-oalike.de">peter.mack@schulamt-oalike.de</a>
<b>Jeanette Böttcher</b> Schulpsychologin der GSO	08303 - 920664 <a href="mailto:jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de">jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de</a>
<b>Maria Felder</b> Schulsozialarbeiterin der GSO	0157 - 80631701 <a href="mailto:maria.felder@lra-oa.bayern.de">maria.felder@lra-oa.bayern.de</a>

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/ kinder-und-jugendtelefon.html</a>
<b>„FIDEO“</b> (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRD</b> (Freunde fürs Leben e.V.)	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>Bundeskongress für Erziehungsberatung:</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b> (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	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 <a href="http://0800-1110222">0800 - 1110222</a> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben</b>	0821 - 509160
<b>Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF)</b> - Sonthofen - Kempten - Lindau	08321 - 5055 0831 - 522320 08382 - 41 90
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b> - Kempten - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0831 - 540260 0821 - 48030 08341 -720 08221 -9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b> - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0821 - 24120 0831 - 523390 09081 - 2901390
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen</b>	08331 - 702500
<b>Krisendienst Psychiatrie Oberbayern</b>	0180 - 6553000
<b>Krisendienst Psychiatrie Schwaben (im Aufbau)</b>	vorerst 0831 -540 26 0 (Ambulanz BKH Kempten)
<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	0180 - 6553000
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonzferenz 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 (s. 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)