

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

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	jederzeit persönlich im Schulhaus oder per Mail
Christoph Müller Beratungslehrer der GSO	08322 940 630 christoph.mueller@ms-oberstdorf.de
Mirjam Henne die Schulpsychologin	08321 662920 mirjam.henne@schulamt-oalike.de
Florentina Meßmer Schulsozialarbeiterin der GSO	08322-18482225 0172-8279300 florentina.messmer@lra-oa.bayern.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)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (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
Bundeskongferenz 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	www.u25-freiburg.de www.u25.de

	Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	
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 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
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten www.kvb.de Terminvermittlung über die Terminservicestelle der KVB unter: 116117
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)