



Depressionen und Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

jede Lehrerin und jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	BSZ: Helmut Martin FOS/BOS: Sina Hofmann und Patrick Diepold
die Beratungslehrkräfte	BSZ: Stefan Weiberg FOS/BOS: Verena Hofrichter
die Schulpsychologin	Elisabeth Hartmuth
die Jugendsozialarbeit	Bernd Hinterwimmer, Sabrina Schmidt-Küfner, Clara Blümel-Völker, Anita Werner
den MSD	Markus Brand

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
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de
NAKOS	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: - Stadt Augsburg - AWO - Diakonie - Katholische Jugendfürsorge (KJF)	0821-3242962 0821-4505170 0821-597760 0821-4554100
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)	SPZ Hessing Stiftung Zentrum für Kinder 0821-9092500 https://www.hessing-foerderzentrum.de/sozialpaediatrisches-zentrum/
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)