

Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	Herr Schmieder und Frau Sauter
die Beratungslehrkraft	Frau Zängerle
den Schulpsychologen	Herr Dorn
Sprechzeiten und Kontaktdaten der Schulberatung finden Sie jederzeit aktuell auf der Homepage der Anton Fugger Realschule : https://www.realschule-babenhausen.de/schulberatung	

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
Bundskonferenz 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 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 außerschulische Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Der Kontakt zur **betreuenden Kinder- oder Hausarztpraxis** ist ratsam bzw. sollte im ersten Schritt grundsätzlich stattfinden.

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	0800 - 1110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160 Link zur Homepage
Psychologische Beratungsstellen: KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung	Mindelheim: 08261 - 3132 Memmingen: 08331 - 498950 Illertissen: 07303 - 901810 Neu-Ulm: 0731 - 76050 Krumbach: 08282 - 3936 Günzburg: 08221-95401
Bezirkskrankenhaus (BKH) Augsburg Kaufbeuren Günzburg	0821 - 48030 08341 - 720 08221 - 9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten	0821 - 2412-435 (Ambulanz) oder 0821 - 2412-0 0831 - 523390
Aufnahme im Notfall möglich: Ambulanz der kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik der Universität Ulm	0731 - 500 -61636 oder 0731 - 500-62650
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen	08331 - 702500
Krisendienst für psychiatrische Notfälle (bayernweit – rund um die Uhr)	0800-6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117 (bundesweit)
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	www.bke-elternberatung.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	Örtliches Telefonbuch, Gelbe Seiten, Internet-Suchdienste, ... Ärzte und Therapeuten mit Kassenärztlicher Zulassung: www.kvb.de (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) www.kvbwue.de (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921 - 787765-40410