

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote Landkreis Lindau

---

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	
die Beratungslehrkraft	
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	
den Jugendsozialarbeiter ( falls vorhanden)	

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>Bundeskongferenz 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://www.telefonseelsorge.de">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>KJF Kinder – und Jugendhilfe Lindau</b>  <b>KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Lindau</b> Außenstelle Lindenberg	08382/4190  08381/34 43
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b> <b>Augsburg</b> <b>Kaufbeuren</b> <b>Günzburg</b>	0821 -48030 08341 -720 08221 -9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b> <b>Kempten</b>  <b>ZfP Südwürttemberg Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Weissenau</b>  <b>Psychiatrische Institutsambulanzen für Kinder und Jugendliche (PIA)</b> <b>PIA Weissenau</b>  <b>Klinikum Friedrichshafen</b> <b>Mutter-Kind-Zentrum</b> <b>Pädiatrische Psychosomatik</b>	0831 -523390  0751 7601-2789  0751 7601-2304  07541/96 14 51
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b> <b>Ravensburg</b> <b>St. Elisabeth-Stiftung, Casa Elisa</b>  <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b> <b>Klinikum Memmingen</b>	0751/977 1238 700  08331/70 25 00
<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</b> (s. kassenärztliche Vereinigung)	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 Koordinationstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)