

## 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:

„Nummer gegen Kummer“	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>
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
Jugend Notmail	Beratung per Mail, dreimal wöchentlich Einzelchatzeiten	<a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a>
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	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
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
NAKOS (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>
U25 Freiburg	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="tel:08001110222">0800 /1110222</a> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Muslimisches Seelsorge Telefon</b>		030/443509821

**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) Ambulanz Kempten Augsburg Kaufbeuren Günzburg</b>	0831/540260 0821 /48030 08341/720 08221 /9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Kempten Augsburg</b>  <b>ZfP Südwürttemberg Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Weissenau</b>  <b>Psychiatrische Institutsambulanzen für Kinder und Jugendliche (PIA) PIA Weissenau</b>  <b>Klinikum Friedrichshafen Mutter-Kind-Zentrum Pädiatrische Psychosomatik</b>	0831/523390 0821/24120  0751/7601-2789  0751/7601-2304  07541/96 14 51

<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Ravensburg St. Elisabeth-Stiftung, Casa Elisa</b>  <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Klinikum Memmingen</b>	0751/977 1238 700  08331/70 25 00
<b>Krisendienst für psychiatrische Notfälle</b>	0800 /6553000 bayernweite Telefonberatung, ggf. ist der Dienst innerhalb von einer Stunde vor Ort
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskongress 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 Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)