

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	Melanie Reich-Köslich, 08381/927790
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	Julia Hörmann, 08381/927790
den Jugendsozialarbeiter (falls vorhanden)	

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
Jugend Notmail	Beratung per Mail, dreimal wöchentlich Einzelchatzeiten	www.jugendnotmail.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
Bundeskongress 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
Muslimisches Seelsorge Telefon		030/443509821

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000/110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821/509160
KJF Kinder – und Jugendhilfe Lindau KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Lindau Außenstelle Lindenberg	08382/4190 08381/34 43
Bezirkskrankenhaus (BKH) Ambulanz Kempten Augsburg Kaufbeuren Günzburg	0831/540260 0821 /48030 08341/720 08221 /9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Kempten Augsburg ZfP Südwürttemberg Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Weissenau Psychiatrische Institutsambulanzen für Kinder und Jugendliche (PIA) PIA Weissenau Klinikum Friedrichshafen Mutter-Kind-Zentrum Pädiatrische Psychosomatik	0831/523390 0821/24120 0751/7601-2789 0751/7601-2304 07541/96 14 51

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Ravensburg St. Elisabeth-Stiftung, Casa Elisa Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Klinikum Memmingen	0751/977 1238 700 08331/70 25 00
Krisendienst für psychiatrische Notfälle	0800 /6553000 bayernweite Telefonberatung, ggf. ist der Dienst innerhalb von einer Stunde vor Ort
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)