

## 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	Jeweilige Klassenlehrerin
die Schulleitung	Kathrin Schlank, Grundschule Heimenkirch, Tel. 08381/83306
die Beratungslehrkraft	Barbara Enßlin, Grundschule Scheidegg, Tel. 08381/2270 Telefonsprechstunde: Mittwoch 8.00 – 10.00 Uhr <a href="mailto:barbara.enssling@schulamt-oalike.de">barbara.enssling@schulamt-oalike.de</a>
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	Corinna Bürger, Grundschule Weißensberg, Tel. 08389/9233960 (AB) Telefonsprechstunde: Dienstag 8.15 – 9.00 Uhr <a href="mailto:corinna.buerger@schulamt-oalike.de">corinna.buerger@schulamt-oalike.de</a>
den Jugendsozialarbeiter ( falls vorhanden)	Anna Reichart, Grundschule Heimenkirch, Tel. 08381/9489661 (AB)

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>
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>

<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://0800-1110222">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>Kempten</b> <b>Augsburg</b> <b>Kaufbeuren</b> <b>Günzburg</b>	0831 -540 26 0 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>	0831 -523390  0751 7601-2789  0751 7601-2304

<b>Klinikum Friedrichshafen Mutter-Kind-Zentrum Pädiatrische Psychosomatik</b>	07541/96 14 51
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Ravensburg St. Elisabeth-Stiftung, Casa Elisa</b>	0751/977 1238 700
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Klinikum Memmingen</b>	08331/70 25 00
<b>Krisendienst Psychiatrie Oberbayern</b>	0180 – 6553000
<b>Krisendienst Psychiatrie Schwaben (im Aufbau)</b>	vorerst 0831 – 540 26 0 (Ambulanz BKH Kempten)
<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 (s. kassenärztliche Vereinigung)</b>	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)