

Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote Landkreis Oberallgäu und Stadt Kempten

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Beratungslehrkraft	maria.siegel@schulamt-oalike.de
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	jana.kesel@kempten.de 0831-96077323
den Jugendsozialarbeiter (falls vorhanden)	brigitte.wachter@kempten.de 0831-5400711

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
Frnd (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
Bundeskongferenz 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
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF) - Kempten - Sonthofen - Lindau	0831/522320 08321/5055 08382/4190
Bezirkskrankenhaus (BKH) - Kempten - Augsburg - Kaufbeuren	0831-540 26 0 0821 -48030 08341 -720
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) - Kempten - Augsburg	0831 -523390 0821- 24120
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen	08331/702500
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern	0180 - 6553000
Krisendienst Psychiatrie Schwaben (im Aufbau)	vorerst 0831 -540 26 0 (Ambulanz BKH Kempten)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonzferenz 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)
bfs-Beratungsstelle für Schulen Kempten	www.bfs-kempten.de 0831-96077320