Depressionen/Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote an unserer Schule und im 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	
Sonja Falge Rektorin	08326 - 7177 **sonja.falge@schule-fischen.de**
Peter Mack Beratungslehrkraft der GSFO	08321 - 60950060 **peter.mack@schulamt-oalike.de**
Jeanette Böttcher Schulpsychologin der GSFO	08303 - 920664 **jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de**
Theresa Rizzo Schulsozialarbeiterin der GSFO	0157 - 80631701 **theresa.rizzo@lra-oa.bayern.de**

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**
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
Bundeskonferenz 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**

Stand: 29.11.2022

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**

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821 - 509160
Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF) - **Sonthofen** - **Kempten** - **Lindau**	 08321 - 5055 0831 - 522320 08382 - 41 90
Bezirkskrankenhaus (BKH) **(ab 18 Jahren)** - **Ambulanz Kempten** - **Augsburg** - **Kaufbeuren** - **Günzburg**	 0831 - 540260 0821 - 48030 08341 -720 08221 -9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) - **Augsburg** - **Kempten** - **Nördlingen**	 0821 - 24120 0831 - 523390 09081 - 2901390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen	 08331 - 702500
Krisendienst für psychiatrische Notfälle	bayernweit: 0800 – 6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	**www.bke-elternberatung.de**
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten **www.kvb.de** Terminvermittlung über die **Terminservicestelle der KVB** unter: 116117
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter **www.bptk.de** (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)