

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	alle Lehrkräfte der Grundschule Nonnenhorn
die Verbindungslehrkräfte	---
die Beratungslehrkraft	---
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	<p>Vogl-Reck Sandra</p> <p>E-Mail: sandra.vogl(at)schulamt-oalike.de</p> <p>Tel: 0152 36451638</p> <p>Fax: 08389 9233960</p> <p>Telefonsprechstunde: Donnerstag: 09:00- 09:30 Uhr und nach Vereinbarung</p>
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
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

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) Augsburg Kaufbeuren Günzburg	0821 -48030 08341 -720 08221 -9600
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Kempten ZfP Südwürttemberg Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Weissenau Psychiatrische Institutsambulanzen für Kinder und Jugendliche (PIA) PIA Weissenau	0831 -523390 0751 7601-2789 0751 7601-2304 07541/96 14 51

Klinikum Friedrichshafen Mutter-Kind-Zentrum Pädiatrische Psychosomatik	
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Ravensburg St. Elisabeth-Stiftung, Casa Elisa	0751/977 1238 700
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Klinikum Memmingen	08331/70 25 00
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
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)