

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	Hr. Schönherr Hr. Kutter
die Beratungslehrkräfte	Frau von Busse Frau Lidl-Löwlein
den Schulsozialpädagogen	Benjamin Braungardt
den Schulpsychologen	Tobias Dippold

Außerschulische Hilfsangebote vor allem für Jugendliche::

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
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
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:

- **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Ulm und Neu-Ulm**
- **Deutsches Bündnis gegen Depression**
Ambulanz einer psychiatrischen Abteilung einer Klinik vor Ort – in jedem Fall bei Suizidgedanken
 - Fachklinik Josefinum Augsburg, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Tel.: 0821/2412-435, -436, Notaufnahme Tel.: 0821/2412-0
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie Ulm,
Ambulanz Tel.: 0731/500 62650
- **Deutsche Depressionshilfe**
Tel.: 0800-3344533, www.deutsche-depressionshilfe.de
Kostenlose, anonyme Beratung Mi und Fr 8.30 bis 12.30 Uhr, sowie Mo, Di, Do 13 bis 17 Uhr
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**
www.bke-elternberatung.de