

## ÜBERSICHT ÜBER INNERSCHULISCHE UND AUßERSCHULISCHE HILFSANGEBOTE BEI DEPRESSIONEN / ANGSTSTÖRUNGEN

<b>Ansprechpartner am Gymnasium für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern in Notlagen</b>	
Verbindungslehrkräfte (für Schüler)	Matthias Nusko und Stefanie Braun
Unter- und Mittelstufenbetreuer	Heiko Moosburger und Sussan Al-Khatib
Beratungslehrerin	Heide Hildensperger
Schulpsychologe	Michael Troglauer
<b>Jede Lehrkraft Deines / Ihres Vertrauens!</b>	

<b>Hilfsangebote v. a. für Kinder und Jugendliche</b>		
<b>Nummer gegen Kummer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung, Mo.-Sa. von 14:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>➤ Jugendliche beraten Jugendliche, Sa. von 14:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>➤ Online-Beratung per Mail oder Chat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 116 111</li> <li>➤ 116 111</li> <li>➤ <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a></li> </ul>
<b>Telefonseelsorge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kostenfreie Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr</li> <li>➤ Online-Beratung per Mail oder Chat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/111 0 111 oder 0 800/ 111 0 222 oder 116 123</li> <li>➤ <a href="https://telefonseelsorge.de/">https://telefonseelsorge.de/</a></li> </ul>

<b>Krisendienste Bayern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/655 3000 - täglich, rund um die Uhr</li> <li>➤ <a href="https://www.krisendienste.bayern/">https://www.krisendienste.bayern/</a></li> </ul>
<b>bke-Jugendberatung (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a></li> </ul>
<b>Deutsche Depressionshilfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Info-Telefon Mo., Di., Do. von 13:00 bis 17:00 Uhr Mi. &amp; Fr. von 08:30 bis 12:30 Uhr</li> <li>➤ u. a. Wissen über Depressionen, Suche nach regionalen Hilfsangeboten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/33 44 533</li> <li>➤ <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a></li> </ul>
<b>FIDEO (Fighting depression online)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a></li> </ul>
<b>FRD (Freunde fürs Leben e. V.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ u. a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a></li> </ul>
<b>Jugendnotmail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vertrauliche und kostenlose Online-Beratung durch Fachkräfte</li> <li>➤ u. a. Einzel-Chat, Einzel-Online-Beratung, Themenchat, Forum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://www.jugendnotmail.de/">https://www.jugendnotmail.de/</a></li> </ul>
<b>NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen</li> <li>➤ Die junge Seite der NAKOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a></li> <li>➤ <a href="http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/">http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/</a></li> </ul>
<b>[U25] Deutschland</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jugendliche helfen Jugendlichen: kostenlose und anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken</li> <li>➤ Infothek über psychische Erkrankungen, Links zu weiteren Hilfsangeboten – nach Themen sortiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a></li> </ul>

<b>Hilfsangebote v. a. für Eltern</b>		
<b>Nummer gegen Kummer – Elterntelefon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung: Mo.-Fr. von 09:00 bis 17:00 Uhr Di. &amp; Do. von 09:00 bis 19:00 Uhr</li> <li>➤ Homepage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/111 0 550</li> <li>➤ <a href="https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html</a></li> </ul>
<b>Telefonseelsorge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kostenfreie Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr</li> <li>➤ Online-Beratung per Mail oder Chat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/111 0 111 oder 0 800/ 111 0 222 oder 116 123</li> <li>➤ <a href="https://telefonseelsorge.de/">https://telefonseelsorge.de/</a></li> </ul>
<b>Staatliche Schulberatungsstelle</b> Beethovenstr. 4 86150 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/50 91 60</li> <li>➤ <a href="https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html">https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html</a></li> </ul>
<b>KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li> <li>➤ Schlossplatz 5 86551 Aichach</li> <li>➤ Nelkenstr. 18 86438 Kissing</li> <li>➤ Online-Beratung der Caritas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 82 51/20 40 40</li> <li>➤ 0 82 33/75 150</li> <li>➤ <a href="https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wosie-uns-finden/wittelsbacherland/#ansprechpartnerkontakt">https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wosie-uns-finden/wittelsbacherland/#ansprechpartnerkontakt</a></li> <li>➤ <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung</a></li> </ul>
<b>Familienstützpunkt Süd</b> Nelkenstr. 18 86438 Kissing	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ u. a. kostenlose Beratung (z. B. bei Krisen, Belastungssituationen, Stress), Vermittlung an passende Angebote und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 82 33/79 51 77</li> </ul>

	Anlaufstellen in der Nähe, Information über familienrelevante Themen	➤ <a href="https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wosie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/">https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wosie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/</a>
<b>Erziehungsberatungsstelle Stadt Augsburg</b> Zeuggasse 16 86150 Augsburg	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Mo.-Fr. von 08:30 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung	➤ 08 21/324-29 62
<b>Erziehungs- und Familienberatungsstelle der AWO Augsburg</b> Frölichstr. 16 86150 Augsburg	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung	➤ 08 21/45 05 17-0 ➤ <a href="https://www.awo-augsburg.de/index.php/familie-kinderfrauen/erziehungsberatungsstelle.html">https://www.awo-augsburg.de/index.php/familie-kinderfrauen/erziehungsberatungsstelle.html</a>
<b>Erziehungsberatung der Diakonie</b> Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1 86153 Augsburg	➤ Kostenlose persönliche, Online-, Video- und Telefonberatung	➤ 08 21/59 77 6-0 ➤ <a href="https://www.diakonie-augsburg.de/de/rat-hilfe/kinder-jugendliche-familien-paare/beratung/kinder-jugendliche-junge-erwachsene/perspekti-0">https://www.diakonie-augsburg.de/de/rat-hilfe/kinder-jugendliche-familien-paare/beratung/kinder-jugendliche-junge-erwachsene/perspekti-0</a>
<b>bke-Elternberatung</b> (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.)	➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher	➤ <a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Deutsche Depressionshilfe</b>	➤ Info-Telefon Mo., Di., Do. von 13:00 bis 17:00 Uhr Mi. & Fr. von 08:30 bis 12:30 Uhr ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Suche nach regionalen Hilfsangeboten	➤ 0 800/33 44 533 ➤ <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a>
<b>FIDEO</b> (Fighting depression online)	➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,...	➤ <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>		➤ 116 117

<b>Krisendienste Bayern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/655 3000 – täglich, rund um die Uhr</li> <li>➤ <a href="https://www.krisendienste.bayern/">https://www.krisendienste.bayern/</a></li> </ul>
<b>Bezirkskrankenhaus Augsburg</b> Dr.-Mack-Str. 1 86156 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/48 03 0</li> <li>➤ <a href="http://www.bkh-augsburg.de">www.bkh-augsburg.de</a></li> </ul>
<b>Josefinum</b> Kapellenstr. 30 86154 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kinder- und Jugendpsychiatrie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/24 12 0</li> <li>➤ <a href="http://www.josefinum.de">www.josefinum.de</a></li> </ul>
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hessing Stiftung Förderzentrum für Kinder Mühlstr. 55 86199 Augsburg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/90 92 50 0</li> <li>➤ <a href="https://www.hessing-foerderzentrum.de/sozialpaediatrisches-zentrum/">https://www.hessing-foerderzentrum.de/sozialpaediatrisches-zentrum/</a></li> </ul>
<b>Niedergelassene Kinderärzte sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gelbe Seiten</li> <li>➤ Kassenärztliche Vereinigung Bayern <a href="https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/">https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/</a></li> </ul>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Psychotherapeuten-Suchdienst der PTK Bayern</li> <li>➤ Koordinationsstelle Psychotherapie               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Telefonisch Mo.-Do. von 09:00 bis 17:00 Uhr Fr. von 09:00 bis 13:00 Uhr</li> <li>o Online</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html">https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html</a></li> <li>➤ 09 21/88 099-40 410</li> <li>➤ <a href="https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/">https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/</a></li> </ul>