

**Depressionen/Angststörungen:
Übersicht über innerschulische und außerschulische
Hilfsangebote**

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

jede Lehrerin / jeden Lehrer deines Vertrauens		
Schulleitung	Josef Reif Friedrich Erbshäuser Thomas Meyer	josef.reif@gymnasium-tuerkheim.de friedrich.erbshaeuser@gymnasium-tuerkheim.de thomas.meyer@gymnasium-tuerkheim.de
Schulpsychologin	Ursula Falger	ursula.falger@gymnasium-tuerkheim.de
Schulberatung	Sabine Koller	sabine.koller@gymnasium-tuerkheim.de
Vertrauens- lehrerinnen	Juliane Frauenrath Christine Michalka-Marahrens	juliane.frauenrath@gymnasium-tuerkheim.de christine.michalka@gymnasium-tuerkheim.de

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	https://www.fideo.de/
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote- Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	https://www.frnd.de/
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start 0800 - 3344533
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	https://jugend.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen; auch Mail- und Chatberatung	https://www.telefonseelsorge.de/ 0800 -1110111 oder 0800 -1110222

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	08000 – 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html 0821 - 509160
KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Unterallgäu	Steinstraße 20 87719 Mindelheim 08261 3132 eb.mindelheim@kjf-kjh.de https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/
Bezirkskrankenhaus Augsburg	https://www.bkh-augsburg.de/home.html 0821 -48030
Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren	https://www.bezirkskrankenhaus-kaufbeuren.de/home.html 08341 -720
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg Kempten	https://www.josefinum.de/ 0821- 24120 0831 -523390
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)	https://www.klinikum-memmingen.de/medizinische-zentren/sozialpaediatisches-zentrum.html Bismarckstr. 23 87700 Memmingen 08331 / 702-500
Krisendienst Psychiatrie	0180 - 6553000
Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	https://eltern.bke-beratung.de
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter https://www.bptk.de/ (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)