

**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		
<b>Schulleitung</b>	Josef Reif Friedrich Erbshäuser Thomas Meyer	<a href="mailto:josef.reif@gymnasium-tuerkheim.de">josef.reif@gymnasium-tuerkheim.de</a> <a href="mailto:friedrich.erbshaeuser@gymnasium-tuerkheim.de">friedrich.erbshaeuser@gymnasium-tuerkheim.de</a> <a href="mailto:thomas.meyer@gymnasium-tuerkheim.de">thomas.meyer@gymnasium-tuerkheim.de</a>
<b>Schulpsychologin</b>	Ursula Falger	<a href="mailto:ursula.falger@gymnasium-tuerkheim.de">ursula.falger@gymnasium-tuerkheim.de</a>
<b>Schulberatung</b>	Sabine Koller	<a href="mailto:sabine.koller@gymnasium-tuerkheim.de">sabine.koller@gymnasium-tuerkheim.de</a>
<b>Verbindungs- lehrer</b>	Friederike Schrödl-Timmermann Florian Schwarzenbach	<a href="mailto:friederike.timmermann@gymnasium-tuerkheim.de">friederike.timmermann@gymnasium-tuerkheim.de</a> <a href="mailto:florian.schwarzenbach@gymnasium-tuerkheim.de">florian.schwarzenbach@gymnasium-tuerkheim.de</a>

**Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:**

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

### Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

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