

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

<b>Ansprechpartner am Gymnasium Mering für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern in Notlagen</b>	
Verbindungslehrkräfte (für Schüler)	Lucca Eisele und Tobias Müller
Unter- und Mittelstufenbetreuerinnen	Gerda Harprath und Iris Nowotny
Beratungslehrerin	Ute Kraus
Schulpsychologin	Susanne Schmidt
<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-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/</a></li> </ul>



<p><b>Telefonseelsorge</b></p>	<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>   <li>➤ Internationale Hilfestellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123</li> <li>➤ <a href="https://telefonseelsorge.de/">https://telefonseelsorge.de/</a></li>   <li>➤ <a href="https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/">https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/</a></li> </ul>
<p><b>Krisendienste Bayern</b></p>	<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>
<p><b>bke-Jugendberatung</b> (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e. V.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher</li> <li>➤ Live-Chat ohne Anmeldung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a></li> </ul>
<p><b>Aktiv gegen Depressionen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ u. a. Informationen für Betroffene und Unterstützer, Anlaufstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/">https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/</a></li> </ul>
<p><b>Deutsche Depressionshilfe</b></p>	<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> <li>➤ Mail-Beratung</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>

<p><b>FIDEO</b> (Fighting depression online)</p>	<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>
<p><b>FRD</b> (Freunde fürs Leben e. V.)</p>	<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>
<p><b>Jugendnotmail</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Online-Beratung durch Fachkräfte – kostenlos. Vertraulich. 24/7. Ohne Tabuthemen</li> <li>➤ Live-Chat: Di &amp; Do 18:00-20:00 Uhr</li> <li>➤ Themenchat: montags 19:00-20:30 Uhr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://www.jugendnotmail.de/">https://www.jugendnotmail.de/</a></li> </ul>
<p><b>NAKOS</b> (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen</li> <li>➤ Das Portal für junge Selbsthilfe</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>
<p><b>[U25] Deutschland</b></p>	<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/elternberatung/elterntelefon/">https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/</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>   <li>➤ Internationale Hilfestellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123</li> <li>➤ <a href="https://telefonseelsorge.de/">https://telefonseelsorge.de/</a></li>   <li>➤ <a href="https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/">https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/</a></li> </ul>
<b>Staatliche Schulberatungsstelle</b> Beethovenstr. 4 86150 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li> <li>➤ Mo-Do: 08:00-12:00 und 13:30-16:00 Uhr</li> <li>➤ Fr: 08:00-13:30 Uhr</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> Schlossplatz 5 86551 Aichach	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li>   <li>➤ Online-Beratung der Caritas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 82 51/20 40 40</li> <li>➤ <a href="https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/#ansprechpartnerkontakt">https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/#ansprechpartnerkontakt</a></li>   <li>➤ <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung</a></li> </ul>

<p><b>Familienstützpunkt Süd</b> Nelkenstr. 18 86438 Kissing</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ u. a. kostenlose Beratung (z. B. bei Krisen, Belastungssituationen, Stress), Vermittlung an passende Angebote und Anlaufstellen in der Nähe, Information über familienrelevante Themen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0 82 33/79 51 77</li> <li>➤ <a href="https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/">https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/</a></li> </ul>
<p><b>Erziehungsberatungsstelle Stadt Augsburg</b> Zeuggasse 16 86150 Augsburg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li> <li>➤ Mo.-Fr. von 08:30 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/324-29 62</li> <li>➤ <a href="https://www.augsburg.de/buergerservice-rathaus/buergerservice/aemter-behoerden/staedtische-dienststellen/a/amt-fuer-kinder-jugend-und-familie/erziehungsberatung">https://www.augsburg.de/buergerservice-rathaus/buergerservice/aemter-behoerden/staedtische-dienststellen/a/amt-fuer-kinder-jugend-und-familie/erziehungsberatung</a></li> </ul>
<p><b>Erziehungs- und Familienberatungsstelle der AWO Augsburg</b> Frölichstr. 18 86150 Augsburg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/45 05 17-0</li> <li>➤ <a href="https://awo-augsburg.de/einrichtung/familien-und-erziehungsberatung/">https://awo-augsburg.de/einrichtung/familien-und-erziehungsberatung/</a></li> </ul>
<p><b>Erziehungsberatung der Diakonie</b> Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1 86153 Augsburg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kostenlose persönliche, Online-, Video- und Telefonberatung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 08 21/59 77 6-0</li> <li>➤ <a href="https://diakonie-augsburg.de/de/evangelische-beratungsstelle">https://diakonie-augsburg.de/de/evangelische-beratungsstelle</a></li> </ul>
<p><b>bke-Elternberatung</b> (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.)</p>	<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-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.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</b> (Fighting depression online)	<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>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 116 117</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>Bezirkskrankenhaus Augsburg</b> Geschwister-Schönert-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="https://www.bezirkskliniken-schwaben.de/kliniken/bezirkskrankenhaus-augsburg">https://www.bezirkskliniken-schwaben.de/kliniken/bezirkskrankenhaus-augsburg</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>

<p><b>Niedergelassene Kinderärzte sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gelbe Seiten</li> <li>➤ Kassenärztliche Vereinigung Bayern <a href="https://arztsuche.116117.de/">https://arztsuche.116117.de/</a></li> </ul>
<p><b>Psychologische Psychotherapeuten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Psychotherapeuten-Suchdienst der PTK Bayern</li> <li>➤ Koordinationsstelle Psychotherapie <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Telefonisch Mo.-Do. von 09:00 bis 17:00 Uhr Fr. von 09:00 bis 13:00 Uhr</li> <li>○ Online</li> </ul> </li> <li>➤ Gesellschaft für Psychotherapie Augsburg e.V.</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/patienten/psychotherapeutische-versorgung#c8582">https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung#c8582</a></li> <li>➤ <a href="https://www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/">https://www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/</a></li> </ul>