

ÜBERSICHT ÜBER INNERSCHULISCHE UND AUßERSCHULISCHE HILFSANGEBOTE BEI DEPRESSIONEN / ANGSTSTÖRUNGEN

Ansprechpartner am Gymnasium Mering für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern in Notlagen	
Verbindungslehrkräfte (für Schüler)	Felix Melzer und Corinna Ramsmeier
Unter- und Mittelstufenbetreuerinnen	Gerda Harprath und Iris Nowotny
Beratungslehrerin	Ute Kraus
Schulpsychologin	Susanne Schmidt
Jede Lehrkraft Deines / Ihres Vertrauens!	

Hilfsangebote v. a. für Kinder und Jugendliche		
Nummer gegen Kummer	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung, Mo.-Sa. von 14:00 bis 20:00 Uhr ➤ Jugendliche beraten Jugendliche, Sa. von 14:00 bis 20:00 Uhr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 116 111 ➤ 116 111 ➤ https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/



Telefonseelsorge	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kostenfreie Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat ➤ Internationale Hilfestellen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123 ➤ https://telefonseelsorge.de/ ➤ https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/
Krisendienste Bayern	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/655 3000 – täglich, rund um die Uhr ➤ https://www.krisendienste.bayern/
bke-Jugendberatung (Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ www.bke-jugendberatung.de
Aktiv gegen Depressionen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ u. a. Informationen für Betroffene und Unterstützer, Anlaufstellen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/
Deutsche Depressionshilfe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/33 44 533 ➤ www.deutsche-depressionshilfe.de
FIDEO (Fighting depression online)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,... 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ www.fideo.de

FRD (Freunde fürs Leben e. V.)	➤ u. a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	➤ www.frnd.de
Jugendnotmail	➤ vertrauliche und kostenlose Online-Beratung durch Fachkräfte ➤ u. a. Mail- und Chatberatung, Themenchat	➤ https://www.jugendnotmail.de/
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	➤ Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen ➤ Das Portal für junge Selbsthilfe	➤ www.nakos.de ➤ http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/
[U25] Deutschland	➤ Jugendliche helfen Jugendlichen: kostenlose und anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken ➤ Infothek über psychische Erkrankungen, Links zu weiteren Hilfsangeboten – nach Themen sortiert	➤ www.u25-deutschland.de

Hilfsangebote v. a. für Eltern		
Nummer gegen Kummer – Elterntelefon	➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung, Mo.-Fr. von 09:00 bis 17:00 Uhr	➤ 0 800/111 0 550

	<p>Di. & Do. von 09:00 bis 19:00 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Homepage 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/
Telefonseelsorge	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kostenfreie Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat ➤ Internationale Hilfestellen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123 ➤ https://telefonseelsorge.de/ ➤ https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/
Staatliche Schulberatungsstelle Beethovenstr. 4 86150 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/50 91 60 ➤ https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html
KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Schlossplatz 5 86551 Aichach	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Online-Beratung der Caritas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 82 51/20 40 40 ➤ https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/#ansprechpartnerkontakt ➤ https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung
Familienstützpunkt Süd Nelkenstr. 18 86438 Kissing	<ul style="list-style-type: none"> ➤ u. a. kostenlose Beratung (z. B. bei Krisen, Belastungssituationen, Stress), Vermittlung an passende Angebote und Anlaufstellen in 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 82 33/79 51 77 ➤ https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/

	der Nähe, Information über familienrelevante Themen	
Erziehungsberatungsstelle Stadt Augsburg Zeuggasse 16 86150 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Mo.-Fr. von 08:30 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/324-29 62 ➤ https://www.augsburg.de/buergerservice-rathaus/buergerservice/aemter-behoerden/staedtische-dienststellen/a/amt-fuer-kinder-jugend-und-familie/erziehungsberatung
Erziehungs- und Familienberatungsstelle der AWO Augsburg Frölichstr. 16 86150 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/45 05 17-0 ➤ https://www.awo-augsburg.de/index.php/familie-kinder-frauen/erziehungsberatungsstelle.html
Erziehungsberatung der Diakonie Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1 86153 Augsburg	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kostenlose persönliche, Online-, Video- und Telefonberatung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/59 77 6-0 ➤ https://www.diakonie-augsburg.de/de/erziehungsberatung
bke-Elternberatung (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ www.bke-elternberatung.de
Deutsche Depressionshilfe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Info-Telefon Mo., Di., Do. von 13:00 bis 17:00 Uhr 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/33 44 533

	<p>Mi. & Fr. von 08:30 bis 12:30 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Suche nach regionalen Hilfsangeboten 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ www.deutsche-depressionshilfe.de
<p>FIDEO (Fighting depression online)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,... 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ www.fideo.de
<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 116 117
<p>Krisendienste Bayern</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in psychischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 0 800/655 3000 – täglich, rund um die Uhr ➤ https://www.krisendienste.bayern/
<p>Bezirkskrankenhaus Augsburg Geschwister-Schönert-Str. 1 86156 Augsburg</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/48 03 0 ➤ https://www.bezirkskliniken-schwaben.de/kliniken/bezirkskrankenhaus-augsburg
<p>Josefinum Kapellenstr. 30 86154 Augsburg</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinder- und Jugendpsychiatrie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 08 21/24 12 0 ➤ www.josefinum.de
<p>Niedergelassene Kinderärzte sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gelbe Seiten ➤ Kassenärztliche Vereinigung Bayern https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/

<p>Psychologische Psychotherapeuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Psychotherapeuten-Suchdienst der PTK Bayern ➤ Koordinationsstelle Psychotherapie <ul style="list-style-type: none"> ○ Telefonisch Mo.-Do. von 09:00 bis 17:00 Uhr Fr. von 09:00 bis 13:00 Uhr ○ Online ➤ Gesellschaft für Psychotherapie Augsburg e.V. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html ➤ 09 21/88 099-40 410 ➤ https://www.kvb.de/service/arztverzeichnis/ ➤ https://www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/
--	---	--