

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

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

die <b>Klassenleiterin / den Klassenleiter</b> und jede <b>Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens</b>	
die <b>Verbindungslehrer</b>	Frau Laufer und Herr Hübl
den <b>Beratungslehrer</b>	Herr Dr. Müller
die <b>Schulpsychologin</b>	Frau Hoffmann (an der Sta. RS Lindenberg)
die <b>Sozialpädagogin</b>	Frau Wilhelm

**Selbstverständlich kann man sich auch jederzeit vertraulich an die Schulleitung wenden.**

### **Innerschulische Ansprechpartner:**

- Schulsozialarbeiterin Frau Raphaela Wilhelm  
Tel.: 08321 609501-78  
Mobil: 0151 46147765
- Beratungslehrer Herr Christian Müller  
Tel.: 08321 609501-0 (Sekretariat)  
Tel.: 08321 609501-15 (Büro Schulberatung)  
E-Mail: [c.mueller@rs-sonthofen.de](mailto:c.mueller@rs-sonthofen.de)
- Schulpsychologin Frau Melanie Hoffmann  
Staatliche Realschule Lindenberg  
Tel.: 08381 8909921  
E-Mail: hoffmann@rslin.de

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

<b>Krisendienst für psychiatrische Notfälle</b>	seit 1. März 2021, bayernweit, rund um die Uhr	<b>0800 6553000</b>
<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen, auch Mail- und Chatberatung	<b>0800 1110111</b> oder <b>0800 1110222</b> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-undjugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-undjugendtelefon.html</a>

<b>„FIDEO“</b> (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRD</b> (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i. d. jeweiligen Region	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 3344533
<b>Bundeskongress für Erziehungsberatung</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b> (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben</b> Leitung: StDin Isabell O´Connor Beethovenstr. 4 86150 Augsburg	Tel.: 0821 509160 E-Mail: <a href="mailto:sbschw@as-netz.de">sbschw@as-netz.de</a> <a href="http://www.schulberatung.bayern.de">www.schulberatung.bayern.de</a>
<b>KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Oberallgäu, Sonthofen</b> Bismarckstraße 5, 87527 Sonthofen	<a href="http://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de">www.kjf-kinder-jugendhilfe.de</a> Tel.: 08321 5055
<b>Erziehungsberatungsstelle Caritas</b>	Sonthofen: 08321 6601-0 Kempten: 0831 960880-0

<b>Jugendamt im Landratsamt Oberallgäu Leitung: Marina Papadimitriou</b>	Tel.: 08321 612-275
<b>Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und - psychotherapie</b> Siehe kassenärztliche Vereinigung	<a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>
<b>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Josefinum in Kempten Haubensteigweg 40 87439 Kempten (Allgäu)</b>	Tel.: 0831 52339-0 E-Mail: <a href="mailto:kjp-kempten@josefinum.de">kjp-kempten@josefinum.de</a>
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) SPZ Oberallgäu (Diakonie Kempten Allgäu):</b>	Tel.:08323 99965-0
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) SPZ Kempten (Diakonie Kempten Allgäu)</b>	Tel.:0831 54059-201
<b>Psychologische Psychotherapeuten Bundespsychotherapeutenkammer</b>	<a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a>
<b>Koordinationsstelle Psychotherapie</b>	Tel.:0921 787765-40410