

# Grundschule Sonthofen an der Berghofer Straße

Berghofer Straße 8 a – 87527 Sonthofen  
Tel. 0 83 21 - 60 88 2-200 – Fax: 0 83 21 – 60 88 2-199  
Mail: [schulleitung@gsb-sonthofen.de](mailto:schulleitung@gsb-sonthofen.de)  
[www.gsb-sonthofen.de](http://www.gsb-sonthofen.de)

**Profilschule Inklusion**



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

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

wem es seelisch sehr schlecht geht oder wer große Angst oder Sorgen hat, ist nicht allein. An die folgenden Personen und Institutionen können sich Schülerinnen und Schüler als auch Eltern jederzeit wenden, um Gehör, Rat und Hilfe zu bekommen.

### Innerhalb der Schule:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	jeder Lehrer
die <b>Beratungslehrkraft</b>	Peter Mack, MS Sonthofen Tel: 08321/609 500 60
die <b>Schulpsychologin / den Schulpsychologen</b>	Teresa Christiani Telefonsprechstunde: Mo, 11.00-11.30 Uhr Mi, 07.45-08.15 Uhr unter 08327/93 03 39-14 <a href="mailto:teresa.christiani@schulamt-oalike.de">teresa.christiani@schulamt-oalike.de</a>
den <b>Jugendsozialarbeiter</b>	Irina Michel, GSB 08321/60 88 22 10

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

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	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
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
NAKOS (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>

<b>U25 Freiburg</b>	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder <a href="tel:0800-1110222">0800 -1110222</a> <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben</b>	0821 - 509160
<b>Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF)</b> - Sonthofen - Kempten - Lindau	08321/5055 0831/522320 08382/41 90
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b> - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0821 -48030 08341 -720 08221 -9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b> - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen</b>	08331/702500
<b>Krisendienst Psychiatrie</b>	0180 - 6553000
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b> (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)