

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, bspw. die Klassenlehrkraft	Telefon Mittelschule Sonthofen: 08321 60950060
die Verbindungslehrkraft	Verbindungslehrerin Monika Oberhauser
die Beratungslehrkraft	Beratungslehrer Peter Mack
die Schulpsychologin / den Schulpsychologen	Böttcher Jeanette Telefonsprechstunde: Montag 8:30 – 9:30 Uhr unter 08323 9206-64 jeanette.boettcher@schulamt-oalike.de
Unsere Jugendsozialarbeit Stefanie Zeitler und Rebecca Schmid	Tel. 08321 609 500 30 und 08321 609 500 71

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung:	bke-Onlineberatung	www.bke-jugendberatung.de

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de www.u25.de
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

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