

Depressionen/Angststörungen



Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Schüler und Eltern können sich am Dossenberger-Gymnasium in Notlagen an jede Lehrkraft ihres Vertrauens wenden. Weitere vertrauensvolle Ansprechpartner sind:

die Verbindungslehrkraft	Iris Gollmitzer
die Beratungslehrkraft	Nikolaus Kugelmann
die Schulpsychologin	Cornelia Rausch

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei, auch Onlineberatung	116111 http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/
„FIDEO“ (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depression	https://fideo.de/
FRD (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	http://www.frnd.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start Infotelefon 0800 – 3344533
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	bke-Onlineberatung	https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	https://www.nakos.de/
U25 Freiburg	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	https://www.u25-freiburg.de/
Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800-1110111 oder 0800-1110222 https://www.telefonseelsorge.de/

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	0800-110550
Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben	0821-509160
Eltern-, Jugend- und Familienberatung Hofgartenweg 8 89312 Günzburg	08221-95 401 E-Mail: ejv-kjf.de
Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie) Augsburg	0821-24120
Krisendienst Psychiatrie	0180-6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweit: 116117
Bundeskongferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	https://eltern.bke-beratung.de/
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (siehe kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten http://www.kvb.de
Psychologische Therapeuten	Therapeutensuche online unter http://www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410